دار العلوم للنشر - القاهرة

Dar Al Oloum Publishing - CAIRO

كيف تتفوق وتنجح في شهر الامتحان



م / صبحي سليمان

كيف تتفوق وتنجح
في شهر الامتحان

سليمان / صبحي سليمان

كيف تتفوق وتنجح في شهر الامتحان - إعداد/ م. صبحي سليمان

ط1ـ القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع، 2009.

164 ص، 24سم.

تدمك 977ـ380ـ226ـ4

أـ العنوان

رقم الإيداع: 5434/ 2009

الطبعة الأولى

1430هـ/ 2009م



الناشر

دار العلوم للنشر والتوزيع - القاهرة

هاتف: 25761400(00202) فاكس: 25799907(00202)

الموقع الإلكتروني: www.dareloloom.com

البريد الإلكتروني: daralaloom@hotmail.com

daralaloom2002@yahoo.com

كيف تتفوق وتنجح

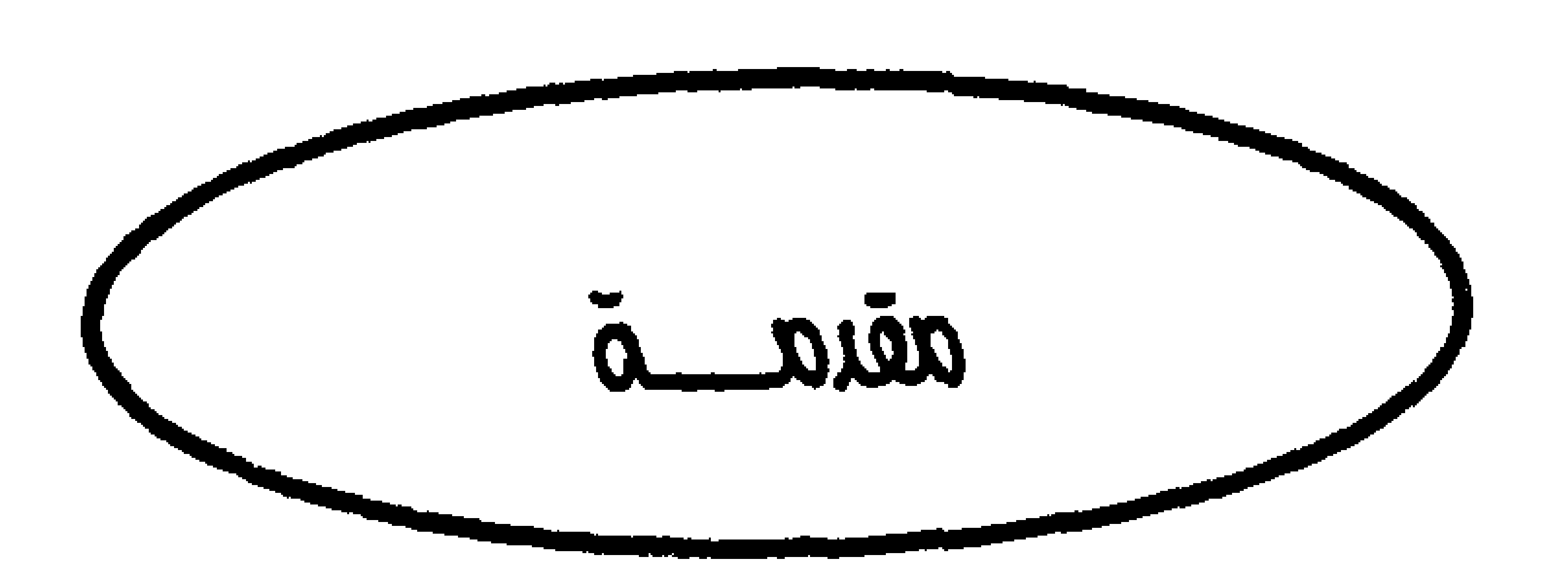
في شهر الامتحان

إعداد

م / صبحي سليمان

1430هـ/2009م




مقدمـــة

مر الوقت سريعًا ؛ وانقضى العام الدراسي دون أي اجتهاد دراسي ؛ وها هي الامتحانات بدأت بالظهور ؛ وتحدد موعدها الشهر القادم بإذن الله. . لم يتبق إلا شهر واحد على الامتحانات ؛ وأنت مازلت لم تستوعب منهجك الدراسي كاملاً. . فكيف ستعبر تلك المُشكلة. . . ؟! كيف ستعبر هذه الأزمة التي قد تجعلك مُتخلفًا عن زُملائك ؛ لأنهم سينجحون وأنت سترسب لعدم اجتهادك في مذاكرة دروسك. . . ؟!

هل ستترك الأمور على هذا النحو...؟!

أم ستجتهد وتبذل قُصارى جُهدك كي تنجح ؛ وتجتاز هذه المحنة. . . ؟!

إذا كُنت ممن سيجتهدون وسيبذلون قُصارى جُهدهم لتخطي هذه المحنة فتعال معنا كي نُحلل معك ما هي مُعوقات ومُشكلات هذا الوقت الحرج في حياتك ؛ ألا وهو شهر الامتحان. . الأمر الذي نحاول به تنمية قُدراتك النفسية والعقلية كي تفهم دروسك كُلها دون عناء وتعب ؛ وأن تنال درجات مُرتفعة في هذه الامتحانات ، مما يترتب عليه نجاحك وأن تنال الدرجات المُرتفعة ؛ وبهذا تحظى بحُب واحترام مَنْ حولك. . وهكذا تتغير حياتك من اليأس والسأم من عدم اجتيازك لهذا الامتحان إلى الفرح والمرح والسعادة التي ستنالها ممن حولك من أسرتك وأخواتك.

ونجد أن كثيراً من الطلبة يشكون من عدم قُدرتهم على المُذاكرة ؛ وجهلهم بالطُرق السليمة لتحقيق أفضل نتيجة من عملية الاستذكار ؛ ولذلك رأيت أن

أضع في هذا الكتاب العديد من الإرشادات العملية والتربوية بين أيـديكم لكـي تُنير لكم طريق النجاح والتفوق؛ وتُعرفكم بأفضل الطُرق وأصـلحها لتحقيـق الاستذكار الفعَّال والوصـول إلى أفـضل النتـائج آخـر العـام بـإذن الله؛ وهـذه الإرشادات نتاج خبرة طويلة وخُلاصة جهود وتجارب ودراسات عُلماء النفس والتربية... قال أحد العُلماء الإنجليز: ما يتعلمه المرء في الصغر ليس له أهميـة كبيرة؛ ولكن من عرف كيف يتعلم فقد عرف الكثير.

معنى هذا أن تتعلم كيف تتعلم أفضل بكثير من أن تتعلـم فقـط؛ فمهـارات المُذاكرة ما هي إلا سباق بـين جميـع أصـدقائك حـول مـضمار واحـد؛ فقبـل الإعلان عن فائز السباق لابد من خـط للنهايـة؛ بـل إنـك لا تـستطيع أن تبـدأ السباق حتى تعرف خط البداية، حتى ولو كان لكُل فرد خط نهاية بعينـه؛ لـذا راعينا الحديث عن أفضل طُرق المُذاكرة؛ وطقوس المُـذاكرة الجيـدة ومردودهـا على مُستوى علمك؛ كما يجـب أن تتعـاون مـع مُدرسـيك ووالـديك لأنهمـا الأدرى بما هو الأفضل والصالح لك ولمُستقبلك.

حلم التفوق:

جميعنا يتمنى أن يكون من المُتفوقين؛ وأن يشير إلينا الناس قائلين: هذا هـو الأول على المدرسة هذا العام؛ أو أن يقولوا: هذا هـو الأول علـى الجمهوريـة هذا العام.

ومن أجل تحقيق حلم التفوق هذا سأل عدد من الخُبراء عـدداً مـن الأوائـل والمُتفوقين لمعرفة أسرار التفوق من أصحاب التفوق أنفسهم؛ أي مـن الأوائـل أنفسهم؛ فاستنبط الخُبراء عدداً من النقاط الهامة التي تُعد من أسـرار التفـوق؛

وهذه النقاط هي ما يلي :

1. الاستقامة : فالشخصية العملية التي لا تُضيع الوقت إطلاقًا ؛ بل تُتقن استغلاله في العمل والترويح عن النفس أيضًا ؛ هي الشخصية المُتفوقة .
2. الاهتمام بالمُذاكرة مُنذ اليوم الأول من الدراسة مع ارتفاع مُعدلها تدريجيًا حتى تتصاعد إلى مُعدلات عالية آخر العام .
3. الجدية في تحصيل العلم في الفصل ؛ وفي المُذاكرة في المنزل ؛ وفي التعامل مع الأساتذة والكُتب الدراسية .
4. الثقة بالنفس وبقُدرتها على التفوق طالما بذل الطالب مجهودًا كبيرًا في المُذاكرة وتحصيل العلوم المُختلفة .
5. عدم الاعتماد على الدروس الخصوصية بشكل رئيسي ؛ ولا ينبغي اللجوء إليها في بعض المواد ؛ كما يجب ألا يزيد عددها على حصتين باليوم ؛ وذلك لتوفير وقت للمذاكرة والمُراجعة ؛ وأيضًا توفير وقت مُناسب للراحة ؛ لأن الجسد المُنهك لا يستوعب شيئًا .
6. الحرص الشديد على التفوق مُنذ بداية العام مع الالتزام والاستذكار وحل تمارين النماذج ، وتنظيم الوقت والتدريب على الامتحانات بحل نماذج لها .
7. الاعتماد على التحصيل الذاتي والمُراجعة ؛ ومُتابعة البرامج التعليمية في التلفاز ؛ والاهتمام بها عن طريق تحضير الدروس قبل مُشاهدتها وكتابة النقاط الرئيسية مع المُدرس ؛ وتسجيل بعض الحلقات الهامة لإعادة مُشاهدتها أو سماعها ، وبخاصة عند المُراجعة النهائية في آخر العام الدراسي وقبل الامتحانات .

8 . الاستعداد الجيد للامتحانات مع الاحتفاظ بحالة نفسية هادئة وروح معنوية عالية .

9 . التأكد من أن المُثابرة عامل هام جدًا وأساسي في التفوق مع تذليل الصعوبات أولاً بأول دون يأس .

10 . تنظيم الحياة وأوقات الدراسة والاستذكار وتخصيص وقت كافٍ للراحة النفسية والجسمية .

11 . البُعد عن التوتر ؛ والتزام الهدوء وبخاصة أيام الامتحانات .

كيف نتخلص من العادات المُعوقة للتفوق؟

قد يقول قائل : كيف نتخلص من العادات المُعوقة للتفوق .

والعادة : هي نوع من السلوك المُكتسب يُصبح ثابتًا لا يتغير مع التكرار والخبرة؛ وهُناك عادات تتصل بالتفكير والاستذكار .

والواقع يُؤكد أن العادات المُفيدة والضارة تتكون بالطريقة نفسها ؛ كما يُؤكد العلم أنه يُمكن استبدال عادة ضارة بأخرى مُفيدة عن طريق تذكر ما يلي واتباعه بدقة وصبر شديدين :

1 . يجب إهمال العادة الضارة مثل قضاء أوقات طويلة أمام التلفاز ؛ أو الحاسوب على أن يقوم الفرد بنشاط مُعين لاستئصال هذه العادة المرفوضة مثل أن يُزيد ساعات المُذاكرة ؛ أو يُمارس الرياضة بدلاً من الجلوس أمام الحاسوب لفترة طويلة .

2 . يتوقف نجاحك في تنمية إرادتك على مبدأ هام ، ألا وهو أنه لكي تحصل

على شيء فلابد من مُواجهة العقبات والقضاء عليها حتى تنجح في تحقيق هدفك.

3. لابد أن تثق بأنك يُمكن أن تتعلم كُل شيء؛ حيث إنه كما يُمكن أن تتعلم الكسل والتخاذل والعصبية؛ يُمكنك أن تتعلم النشاط والإقدام والهدوء؛ ولا تنس أن تعديل العادات يحتاج لوقت طويل وصبر؛ فلا تستعجل النتائج؛ بل اعط المُحاولات الجادة الفُرصة وستفرح بالنتيجة الرائعة بإذن الله عندما تتخلص من العادات الضارة.

4. ضع أمامك صورة حيوانات السيرك (حتى المُتوحش منها) لتتذكر أنه عن طريق المران المُستمر الدؤوب الصبور استطاعت هذه الحيوانات أن تتعلم سلوكيات جديدة تمامًا؛ فما بالك بقُدرة الإنسان الذي كرمه الخالق ﷻ.

5. أبعد عن ذهنك أن الامتحانات مسألة حياة أو موت؛ فالامتحانات ما هي إلا اختبار قُدرة الطالب على التحصيل الدراسي؛ ولذلك فكُل طالب لديه قُدرات كافية لاكتساب المعرفة؛ وعليه أن يُنمي القُدرات بالاستعداد الجيد والمُذاكرة الناجحة لمُواجهة أي اختبار كان.

6. ذاكر دروسك بانتظام وفق مهارات دراسية مُنذ بداية العام الدراسي؛ فإن الاستعداد الجيد للامتحان الذي يأتي بنتائج مُمتازة لا يأتي إلا من خلال استذكارك لدروسك مُنذ بداية السنة الدراسية.

7. تفهم الأسرة للعملية التربوية؛ من طبيعة المُذاكرة إلى الامتحانات وكيفية الاستعداد لها؛ وإدراكها الواعي لقُدرات الطالب الذاتية وتصوراته عن مُستقبله؛ والابتعاد عن أسلوب المُراقبة المُشددة؛ والحرص الزائد على الطالب (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل أثناء الامتحانات).

كيف تقوي بداخلك القُدرة على النجاح...؟

1. فكر في النجاح باستمرار؛ وأن تُؤمن بإمكانيـة تحقيقـه؛ وأن تتـصرف مـن مُنطلق التفكير بالنجاح فقط.
2. كُن مُعتزاً بنفسك؛ وأن تُؤمن بقُدراتك؛ وأن تقتنع بذاتك؛ وذكـر عقلـك باستمرار بأنك أفضل مما تعتقد.
3. تصور نفسك كبيراً؛ فالأهداف والخطط الكبيرة ليست أصعب في تحقيقهـا من الصغيرة.



التفكير على طريقة الناجحين

فكر كما يلي:

1 ـ لاتبع نفسك رخيصًا فأنت أفضل مما تظن.

2 ـ ضع في رأسك قاموس الناجحين باستخدام كلمات كبيرة مُضيئة هادفة مُثمرة؛ وتجنب الكلمات السلبية.

3 ـ كُن بعيد النظر ولا تكتف برؤية ما عند قدميك.

4 ـ اجعل لعملك قيمة، فاسع لتحقيق خطوات أفضل على طريق العمل.

5 ـ اجعل تفكيرك يتغاضى عن التفاهات.

6 ـ ركز تفكيرك على تحقيق الأشياء الكبيرة المهمة.

تعلم التفكير المبدع:

التفكير المُبدع هو: اكتشاف طُرق جديدة أو مُحسنة لأداء أي شيء.

1. صدق إمكانية حدوث الشيء؛ والغي كلمة مُستحيل.. لا يمكن.. لن تفيد.

2. لا تدع الروتين أو المألوف يشل قُدرة عقلك على التفكير فكن مُجربًا لأشياء جديدة.. تقدم في عملك.

3. اسأل نفسك يوميًا (كيف يُمكن أداء العمل بصورة أفضل؟).

4. اسأل نفسك (كيف يُمكنني أداء المزيد؟).

5. وسع مداركك؛ اجعل عقلك في حالة تهيؤ دائم لأفكار جديدة.

تخلص من الفشل:

ميكروبات الأعذار الدائمة وراء كُل فاشل؛ فلا تختلق أي أعذار؛ فالأعذار للفاشلين فقط؛ لذا يجب أن تتجنب هذه الأعذار كما يلي:

1 ـ ارفض التحدث عن صحتك.

2 ـ ارفض أن تتأسف على صحتك.

3 ـ كُن راضيًا بصحتك كما عليها.

4 ـ ذكِّر نفسك دائماً بالرغبة في الاستمتاع بالحياة عن طريق نجاحك وتفوقك.

5 ـ لا تُقلل من شأن قُدراتك العقلية؛ ولا تُبالغ في وصف الآخرين بالذكاء.

6 ـ تذكر دائمًا أن القُدرة على التفكير ذات أهمية أكبر.

7 ـ ذكر نفسك دائمًا بالموقف الإيجابي.

8 ـ تقبل عُمرك الحالي بإيجابية كبيراً أم صغيراً.

9 ـ احسب مقدار سنوات الإنجاز من عمرك.

10 ـ استثمر ما تبقى من عُمرك لتحقيق ما كُنت تحلم بتحقيقه.

11 ـ لا تكتف بأن تتمنى النجاح.

12 ـ تمسك بمبدأ السبب.

ابن ثقتك بنفسك:

1 ـ الفعل يُعالج الخوف (حدد سبب خوفك وافعل شيئًا لعلاجه).

2 ـ اشحن ذاكرتك بالأفكار الإيجابية.

3 ـ ضع الناس في قدرهم الحقيقي.

4 ـ افعل ما تراه بعقلك صحيحًا.

5 ـ افعل ما يدل على ثقتك بنفسك لتكتسب تدريجيًا تفكير الإنسان الواثق.
6 ـ اظهر بمظهر الرجل المُهم ليقول مظهرك أشياء إيجابية عنك.
7 ـ اشعر بأهمية عملك ليُعطيك أهمية تجاه نفسك ويُحفزك على الأداء الأفضل في الاطلاع والمُذاكرة.
8 ـ حفز نفسك يوميًا على النجاح واشعر أنك على القمة حتى تستطيع الوصول إليها.
9 ـ اسأل نفسك (هل يُفكر الرجل الناجح بهذه الطريقة؟).

اعط عقلك الغذاء المُناسب يُعطيك النجاح:

1 ـ كُن متيقظًا لتأثير البيئة على عقلك.
2 ـ لا تدع القوى المُحبطة تُثنيك عن إنجازك.. فتقول لن تستطيع عمل هذا.. إنك إنسان حالم.. بل قُل سأفعل هذا الأمر بإذن الله.. وابتعد عن الإحباطات.
3 ـ خُذ النصيحة دائمًا من الناجحين.
4 ـ ابحث عن أصدقاء جُدد وعلاقات إيجابية تُحفزك على النجاح.
5 ـ تجنب المُحادثات السلبية ولا تتحدث عن الآخرين إلا بالإيجاب.

كُن ممن يفعلون أكثر مما يقولون:

1 ـ كُن الرجل الذي يفعل.. ولا تُماطل ولا تتعلل.
2 ـ لا تنتظر حتى تتحسن الظروف وإلا ستنتظر إلى الأبد.
3 ـ توقع حدوث مُشكلات وصعوبات تعوقك عن مُهمتك؛ واعمل على حلها.

4 ـ الأفكار لا تكفي فنفذ أفكارك .

5 ـ اعتمد على الفعل كعلاج للمخاوف واكتساب الثقة بالنفس .

6 ـ لا تنتظر حتى تأتيك الفكرة المُلهمة ، وإنما حرك الإلهام بعقلك عن طريق الفعل .

7 ـ فكر دائمًا من مُنطلق الآن ، ولا تلجأ للتسويف غدًا أو بعد أسبوع .

كيف تحول الهزيمة إلى انتصار؟

1 ـ ادرس أخطاءك وتعلم منها لتُمهد طريقك للنجاح .

2 ـ لا تلعن الحظ السيئ ولا تلم الآخرين ، وإنما واجه نفسك وانتقد أفعالك وصحح الخطأ وجوانب الضعف .

3 ـ كن مثابرًا في عملك وامزج المثابرة بالتجربة من نواحٍ مختلفة ، ولا تتشبث باتجاه محدد في حل أي مشكلة ؛ وأن تثق دائمًا أن هُناك حلاً .

حدد هدفك لنفسك.. وكُن مُثابرًا :

حدد لنفسك أهدافًا وحقق ما تريد الوصول إليه خطوة خطوة ؛ فهذا يعمل على تحسين قُدرتك على النجاح من خلال خطة شهرية ؛ وهذا يعمل على زيادة تركيزك في مُذاكرتك .

جلسة مع (النفس) :

أقترح عليك الآن أن تبدأ في أقرب فرصة في تحديد أهدافك ؛ فاجلس مع (نفسك) ؛ وقم بتسجيل ما يتراءى لك من أهداف سواء في ذلك الأهداف القصيرة أو المتوسطة أو البعيدة المدى . أعد قراءة ما سجلته ؛ وراجعه في ذهنك

مرة وأخرى؛ ولاحظ أنه كلما كنت موفقًا في تحديد الأهداف المرادة؛ استطعت أن تتخيل في ذهنك صوراً واضحة لها. جهّز مخك للعمل على تحقيق هذه الأهداف من وقت لآخر، بتكوين صور ذهنية تساعده على إصابة الهدف؛ ولا يهم أن تكوّن صوراً ذهنية للأمور البسيطة. وتأكد من أن هذه (الجلسة) ستكون البداية لإنجاز عمل جاد منظم يأتي لك بكل ما تتمنى تحقيقه.

هل أنت قادر على النجاح والتفوق؟

النبوغ هو مُجرد شيء وُلد بالصُدفة؛ ويقتصر فقط على أولئك المحظوظين الذين وُلدوا بعقول غير عادية؛ أمّا غيرهم من البشر؛ فهم غير قادرين على النبوغ بسبب حظّهم السيئ لعقولهم المُتواضعة؛ وعندما سُئل (تُوماس أديسون) المُخترع الشهير عن كيفية تمكنه من اختراع مئات الأشياء؛ ابتداء من المصباح الكهربائي حتى الجرامافون؛ كان رده بسيطًا للغاية؛ حيث ذلك بالعمل الجاد المنظّم وحُب التخيل. ولم يشأ أن يُعلل ذلك بشيء من العبقرية؛ حتى أنه كان يستاء من أن يُلقّب بكلمة عبقري. فالعبقرية أو النبوغ أو التفوق يا عزيزي الطالب تساوي 1 ٪ إلهام + 99 ٪ جُهد واجتهاد.

هل بإمكانك أن تصبح ذكيا...؟!

هل تعرف كم عدد الخلايا التي يتكون منها مخّك؛ والتي تقوم بآلاف الوظائف من أجلك؟ إنه حوالي عشرة آلاف مليون خلية؛ أي واحد وأمامه عشرة أصفار. وهل تعرف ما معنى ذلك؟ معناه أنك تحمل داخل رأسك (جهازًا) مذهلاً سخره الله تعالى من أجلك؛ ولا يبقى عليك إلا أن تستخدمه.

فالذكاء: هو أن تُجيد استخدام مخّك؛ وتحاول أن تستفيد من إمكاناته؛ ومن الخطأ أن تُعلل اختلاف قوة الذكاء بين فرد وفرد نتيجة لاختلاف (مُخ) كُل منهما عن الآخر؛ فلا تُوجد أبدًا منطقة في المُخ تختص بالذكاء. وكُل ما استّطاع عُلماء النفس الوصول إليه لمعرفة قوة ذكاء الفرد؛ هو قياس مقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة أو طريقته في حل المشاكل؛ فكُلما زادت هذه المقدرة والتي تعتمد أساسًا على استخدام العقل اتصف بالذكاء؛ وفي الحقيقة أن الطالب الفاشل في الدراسة لم يُخلق أبدًا فاشلاً؛ فهو يتمتع كغيره من الطلبة بالقُدرة على التعلم والنجاح. ولو حاولنا الكشف عن أسباب هذا الفشل؛ سيتضح أنه في مُعظم الأحيان أسباب نفسية ترجع إلى عهد الطفولة مثل إحساس الطفل بالإحباط أو كبت المشاعر؛ أو غيرته من أخيه؛ أو كراهيته للمدرس؛ أو وجود مُشكلة بالمنزل.. إلى آخره من هذه الأمور.

وبالتأكيد لن يستطيع أي طالب من هؤلاء الطلبة أن يحلّل نفسه؛ ويغوص في أعماق عقله الباطن للكشف عن مثل هذه الأسباب؛ ولكن لو كُنت واحدًا من أولئك الطلبة؛ فتأكد أنه مهما كان سبب فشلك؛ فلا يزال لديك المقدرة على التعلّم والنجاح، بشرط أن تبدأ أولاً في تغيير موقفك إلى موقف إيجابي؛ وتعرف كيف تُذاكر جيدًا.. كما سأعرض لك.

قُلها بقوة: بإمكاني أن أصبح ذكيًا:

كيفية مواجهتك لأي صعوبة هي أساس نجاحك في المذاكرة؛ أو في الحياة بأكملها؛ فكلاهما لا يخلو من المصاعب والمشاكل؛ فلا يبقى أمامك في النهاية سوى الاختيار؛ فإما أن تواجه مشكلتك بموقف إيجابي فتحاول التغلب عليها

أو التكيّف معها حتى تصل للنجاح ؛ وإما أن تلتزم بموقف سلبي ؛ فَتُهْزَم في هذا الصراع .

فالطالب الناجح هو الطالب القوي في هذا الصراع ، الذي أصر على موقفه الإيجابي . وفي رأيي أنه من أهم وسائل القوة التي يجب أن يتزود بها أي طالب يريد النجاح التعلّم من الأخطاء وتكرار المحاولة ، فالخطأ شيء ضروري لنجاح عملية التعلم . وفُرصتك كطالب للتعلم من أخطائك هي فرصة ذهبية تتوفر لك بلا ضرر ؛ على مدار العام الدراسي ؛ فلا تضيّعها ؛ وتعلّم دائمًا من الأخطاء في دراستك ؛ وحذار أن تيأس ؛ فكرر المحاولة مرة وعشرات المّرات ؛ وأصر دائمًا على النجاح .

هل تعرف كم عدد المحاولات التي بذلها العلماء حتى يتمكنوا من غزو الفضاء؟ أو حتى عدد المحاولات التي بُذلت لصنع تلك الطائرة التي تراها تحلّق في السماء؟

بالتأكيد هي عشرات المحاولات. فليس من السهل على الإنسان أن يصل إلى كل ما يحلم به دون جهد وعرق ؛ وأيضًا دون أخطاء .

ففي كل هذه المحاولات كان هناك أخطاء ؛ تعلم منها الإنسان ؛ حتى استطاع أن ينجح في محاولته الأخيرة .

أهدافك من المذاكرة :

وجود الهدف يخلق الدافع ؛ والدافع هو الذي يدفعك لعمل أي شيء ؛ ويمنعك من التباطؤ والكسل حتى تصل إلى هدفك .

فالغرض من المذاكرة هو الوصول إلى الهدف. نفس الشيء يمكن تشبيهه بلعبة كرة القدم؛ فمن المستحيل أن تفكّر في هذه اللعبة دون أن تفكر في تسديد أهداف؛ فالأهداف هي التي تحدد لك الغرض مما تقوم به؛ وتدفعك إلى التعب والكفاح في الملعب.

والآن يا عزيزي الطالب هل لك أهداف محددة تذاكر من أجلها؟؛ أو هل فكرت في تكوين هذه الأهداف؟ إذا لم تكن كذلك؛ فأنت مخطئ بلا شك؛ لأنك تفتقر إلى الدافع؛ مما يؤدي إلى نقص قدرتك على التحصيل والمذاكرة.

ساعد مخك على العمل بتحديد الهدف:

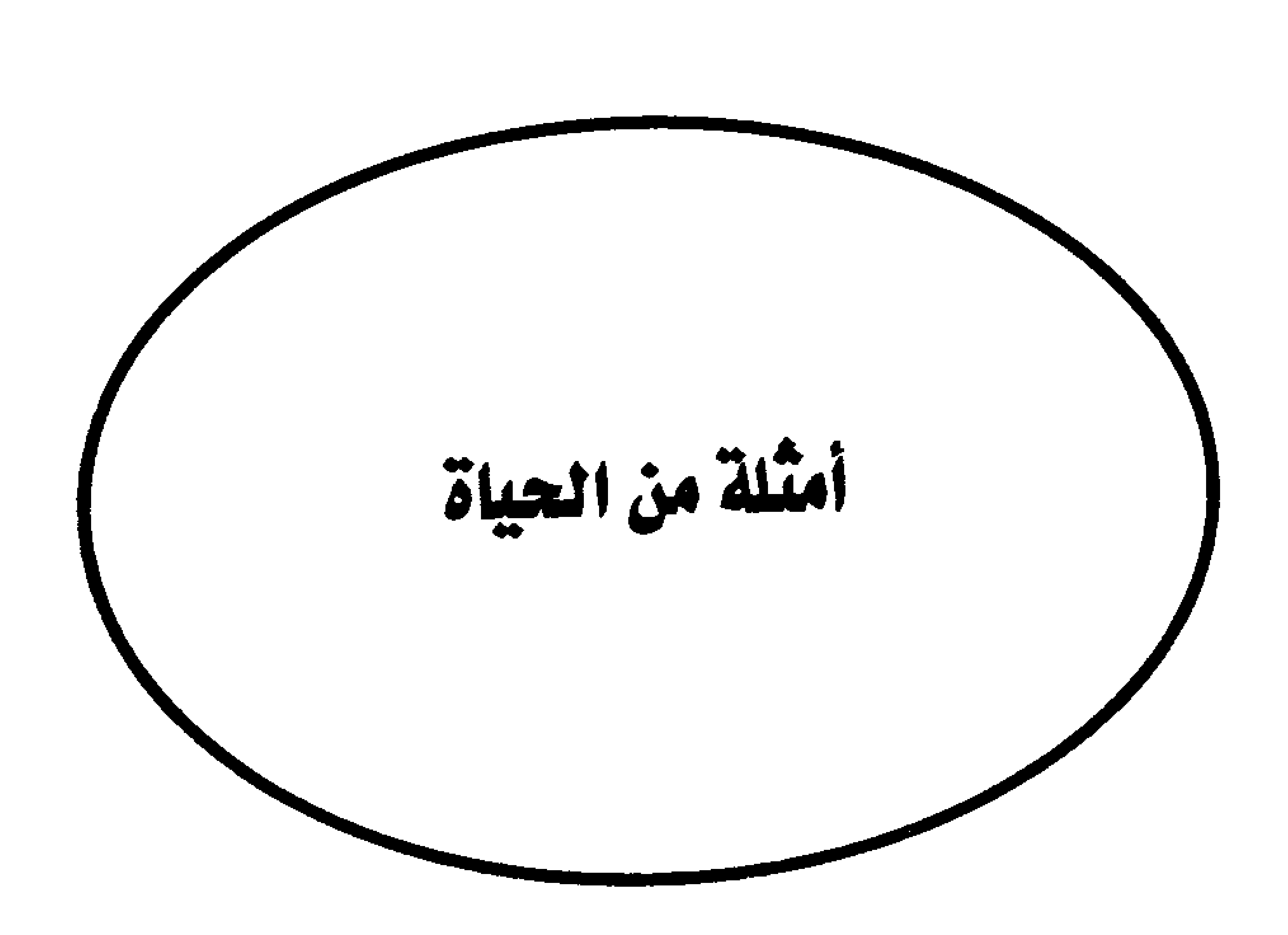
بشكل أكثر دقة؛ يرى علماء النفس أن وجود الهدف يساعد المخ على ضبط معلوماته بشكل أفضل؛ وبالتالي يعطيك نتيجة أفضل.

فلو تصورت أن مخك جهاز كومبيوتر؛ وهذا بالفعل هو أفضل تشبيه يميل إليه علماء النفس؛ فأنت حين تستخدم مخك لا تملك سوى التفكير (أو الضغط على أزرار الكومبيوتر) لتمدّه بما لديك من مُعْطيات؛ حتى تظهر لك الإجابة؛ لكن كل ما يحدث في مخك؛ بين عرض المسألة وظهور الإجابة؛ يقوم به مخك وأنت غير مُدرك له؛ أو بمعنى أصح يقوم به جزء من المخ يختص بضبط و (برمجة) المعلومات ويبقى لك جزء آخر من مخك يُشعرك بالإدراك (هذا هو عقلك).

فلو استطعت أن (تُغذّي) مخك أثناء ضبط المعلومات بهدفك المراد باستخدام عقلك المدرك أثناء ذلك تتم عملية البرمجة على أكمل وجه مما

يعطيك أفضل النتائج. هذا يوضح مدى أهمية وجود أهداف واضحة بالعقل المدرك أثناء كل مراحل الحياة؛ خاصة عند مواجهة الأمور العامة؛ ويرى العلماء أنه من أفضل طرق توصيل الأهداف إلى المخ هو خلق (صور ذهنية) للشيء المراد تحقيقه.

يمكن اختصار ما سبق بطريقة أخرى؛ وهو أنك حين تقوم بتأمل صورة في ذهنك لما تريد تحقيقه يستجيب مخك تلقائيًا لهذه المعلومة فيتم ضبط معلوماته بشكل أفضل؛ مما يساعدك على إصابة الهدف.


أمثلة من الحياة

يمكن توضيح ما سبق بأمثلة حقيقية من الحياة:

فلعلك لاحظت أن بعض الرياضيين يقومون أثناء التدريب بتخيّل أنفسهم وهم ناجحون (الهدف)؛ بوضع بعض الصور التي تعبر عن مهارتهم الرياضية في غرفة التدريب؛ كصورة للرياضي وهو يحمل ثقلاً بالغ الوزن؛ أو صورة له وهو يتقدم الصفوف في مسابقة للعَدْو....

ويذكر أحد أبطال لعبة (الجولف)؛ أنه يحس أثناء المباريات بأنه قد أصاب الهدف بالفعل؛ أثناء لحظة بدء التصويب؛ وقبل أن تندفع الكرة على الأرض.

كذلك؛ فمن المعتاد لدى بعض المهندسين المهرة أن يقوموا بتنفيذ ما يريدون بناءه؛ في صورة ذهنية؛ قبل أن يبدءوا في التخطيط على الورق؛ وكل ذلك يوضح لك مدى أهمية الأهداف الواضحة لكل طالب؛ حتى أن بعض الجامعات الأمريكية قد تطلب من الطلاب المتقدمين لها أن يوضحوا أولاً أهدافهم من الدراسة؛ وبناء على ذلك يتم النظر في القبول.. دون الاعتماد على نتيجة الثانوية العامة!

كيف تحدد أهدافك؟

أهدافك هي من صنُعك أنت. فالجزء التالي هو مجرد اقتراح لكيفية تكوين الأهداف؛ والتي أعتقد أنه من المناسب أن نقسمها إلى ثلاثة أنواع هي: أهداف قصيرة المدى؛ وأهداف متوسطة المدى؛ وأهداف بعيدة المدى.

1. أهداف قصير المدى:

هي ما تنوى تحقيقه اليوم أو غدًا أو في الأسبوع أو الشهر المقبل. كأن تنتهي من مراجعة إحدى المواد؛ أو تلتزم بالاستيقاظ مبكرًا؛ أو تحاول أن تحرز تقدمًا في مادة الرياضيات.

2. أهداف متوسطة المدى:

وتشمل ما تريد تحقيقه خلال عامك الدراسي بأكمله مثل أن تحاول تغيير موقفك إلى إيجابي من مادة العلوم؛ أو أن تعقد العزم على المذاكرة بانتظام للنجاح بتفوق في آخر العام.

3. أهداف بعيدة المدى:

وهي أهدافك في المستقبل وما تطمح إلى تحقيقه.

قد يكون من الصعب على بعض الطلبة في هذا المجال تحديد أهداف واضحة لعدم تأكدهم من ميولهم الحقيقية؛ أو قد ينصرف البعض عن التفكير في أهداف بعيدة لعدم ثقتهم في قدراتهم. لذلك حين تفكر في تحديد أهداف بعيدة لك؛ يجب أن تضع في الحسبان شيئين هامين وصحيحين: الأول؛ هو أنك يمكنك بلا شك تغيير المسار إلى أهدافك المنشودة والتوجه ناحية أهداف أخرى؛ مع تغيّر ميولك في الحياة؛ لكن احرص على أن تستفيد من (رحلتك) إلى أهدافك القديمة أثناء خط سيرك الجديد إلى أهدافك الأخرى؛ فتصل إليها بنجاح بفضل خبرتك السابقة.

أو بمعنى آخر بسيط؛ ابدأ من الآن في العمل الجاد لما تريد أن تصل إليه؛

وتأكد أن الأمور ستأتي على رغبتك وتحظى بالتوفيق؛ حتى لو تغيّرت هذه الرغبة؛ فقررت مثلاً أن تصبح طبيبًا بدلاً من أن تُصبح مهندسًا. لكن احذر كثرة تغيير الأهداف أو تغيير الهدف بصورة فجائية والاتجاه إلى هدف آخر بعد رحلة طويلة من السير.

أما الشيء الثاني؛ فهو حاول ألا تقلل من قدراتك أو (نفسك) عند اختيار الأهداف مهما كانت هذه الأهداف بعيدة عنك. فتأكد أن طموحك القوي في الوصول إلى ما تريده سيجعلك بالتدريج الشخص المناسب لتحمّل مسئولية الهدف المراد. فمثلاً لو كنت تشعر بأنك لست ذلك الشخص الذي يمكن أن يكون مهندسًا ناجحًا؛ فطموحك القوي سيساعدك على إعادة تشكيلك حتى تصبح في النهاية مناسبًا لتولّي ذلك المنصب في المستقبل.

معوقات استخدام مهارة التركيز:

أحد عشر عائقًا أمام استخدام مهارة التركيز هي كما يلي:

أ ـ التشتيت: من الواضح أنه من الصعب عليك التركيز عندما يقتحم الضجيج والناس وجرس الهاتف جو التركيز لديك.

ب ـ قلة التدريب والممارسة: إن التركيز مهارة لذلك لا يمكنك إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومي.

ت ـ عادة عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم: لدى بعض الناس مشاغل كثيرة في حياتهم لدرجة أنهم تعودوا على تشتيت طاقاتهم. فهم يحاولون أن يقوموا بأشياء كثيرة أو يفكروا بها في وقت واحد معًا.

ث ـ **قبول الإحباط البسيط**: هناك نوعان من الناس في هذا العالم: نوع تعلم التعامل مع القلق والإحباط في الحياة ونوع يتمنى لو أنه يستطيع ذلك.

ج ـ **ضعف الاهتمام أو عدم وجود حافز**: يقال ببساطة إنه لا تركيز بدون وجود الاهتمام، وهذا يعني أنه إذا كنت تقوم بمهمة ليس لها جاذبية بالنسبة لك، فإن عليك أن تبرز عامل الاهتمام عشوائيًا لتوليد حافز لديك. وإلا فإن عقلك سيقاوم أي محاولة للتركيز.

ح ـ **المُماطلة**: وتُعرف المماطلة بأنها التأجيل التلقائي لمهمة غير محببة؛ بدون وجود سبب معقول. ويقوم بعض الناس بتأجيل الأمور التي لا تروق لهم؛ دون الأخذ بيد الاعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل؛ وتُعتبر المُماطلة شكلاً من أشكال قبول الإحباط البسيط.

خ ـ **عدم وضوح الخطة أو الهدف**: تعزى عدم قدرتك على التركيز أحيانًا إلى عدم إعطائك عقلك مشروعًا معينًا وتصوراً محدداً وخطة عمل محددة.

د ـ **تزاحم الأولويات في العقل**: إن عدم قدرة بعض الناس على التركيز قد لا تكون ناجمة عن فشلهم في اختيار مشروع معين؛ وإنما بسبب اختيارهم لمشاريع كثيرة. فإذا كانت هناك التزامات كثيرة وواجبات محددة وتواريخ معينة تتزاحم لجلب اهتمامك؛ فإن عقلك سيرفضها جميعًا بسبب عدم قدرتك على تحديد الأولويات.

ذ ـ **التعب والإجهاد والمرض**: التركيز طاقة عقلية موجهة. فإذا كنت متعبًا أو مجهداً أو مريضًا فإنه لن تكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية. وربما تؤثر أدوية معينة على قدراتك على التركيز.

ر ـ **انفعالات بلا حلول**: عندما لا تركز في بعض الأحيان فإن هذا ليس بسبب

عدم قدرتك على التركيز؛ بل بسبب وجود مشكلة كبيرة تستدعي كامل اهتمامك دون أن تترك مجالاً لأية مسؤوليات أخرى.

ز ـ **الموقف السلبي**: يعتبر الموقف السلبي أقوى المعوقات جميعًا؛ لأن الإنسان يتصرف حسب اعتقاده؛ فإذا كنت تعتقد في عقلك أنك تستطيع التركيز؛ فإنك لن تستطيع التركيز.

كيف تكسب مهارة التركيز؟

الخطوة الأولى: اعزل نفسك وتخلص من مُسببات التشتت. انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك. أخل بنفسك في غرفة هادئة. وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع. واجلس في كُرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي.

الخطوة الثانية: اختر لنفسك مهمة سهلة. إن المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي (إنني جيد في التركيز) مع التركيز على كلمة "جيد". كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات؛ له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى. ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات. ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز.

الخطوة الثالثة: اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها في خلال خمس دقائق. أو كل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي (إنني سأقرأ أو أكتب أو أقول) جملة إنني جيد في التركيز. اختر واحدًا من الأساليب الثلاثة (أي أقرأ أو أكتب

أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه.

الخطوة الرابعة: إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز؛ تدرب على وقف التفكير ثم عد إلى مهنتك الأصلية بتركيز أعظم. تُعتبر هذه الخطوة مُهمة بشكل خاص. وببساطة عندما يقتحم عليك تركيز أمر غير الذي تُركز عليه؛ أوقف التفكير فيه وقُل بقوة لا؛ ثُم عُد إلى مشروعك الأصلي الذي تُركز فيه واحرص على التركيز. وكُن صبوراً ومُثابراً. ولا ترتبك ولا تستسلم للمُشتتات؛ ولا تفرض أموراً؛ بل قُل للخاطر الغريب لا؛ ثُم ركز على مهمتك الأصلية.

الخطوة الخامسة: طبق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية؛ فبدلاً من تكرار جملة (إنني جيد في التركيز) تدرب على التركيز على تقرير ستعرضه في اجتماع للموظفين؛ أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها في اليوم التالي أمور يُمكنك القيام بها لتحسين قدرتك على التركيز.

- اجعل طاولة عملك مرتبة نظيفة.

- قلل من زيارات فريق عملك لمكتبك بطريقة دبلوماسية غير وضع طاولة العمل بحيث تصبح في مواجهة جدار جانبي، وجعل باب مكتبه نصف مغلق؛ حدد ساعات يكون خلالها باب مكتبه مفتوحًا لمن أراد مقابلته هذه الساعات هي (9 ـ 11) صباحًا (2 ـ 4) بعد الظهر عندما يكون هذا المسئول أو (المُوظف) مشغولاً؛ فإنه لم يعد يفترض أو يأمل أن يكون الشخص الزائر حساسًا لمسألة أن هذا ليس الوقت المناسب للزيارة.

ـ اجعل جهاز الهاتف وسيلة لك وليس متحكمًا فيك.

ـ لابد لك أن تدرك أن اتصال شخص بك هاتفيًا لا يعني بالضرورة أن تضع كل شيء بين يديك جانبًا لترد على الهاتف. لابد لك من الرد على الهاتف ويبقى عليك أن تحدد الهدف من المكالمة؛ وتقرر فيما إذا كنت ستعطي هذه المكالمة أولوية على المشروع الذي أنت بصدده.

ـ احتفظ بقائمة شاملة لكل التزاماتك.

ـ استخدم خطة من ثلاث خطوات للتركيز على إنجاز أعمالك عندما تتعدد.

الأولويات:

أ ـ اختر من القائمة الشاملة لديك أهم سبع مهام يجب إنجازها في ذلك اليوم.

ب ـ ضع على الورق قائمة من سبع مهام بدءاً من أعلى إلى أسفل حسب درجة أولوياتها.

ت ـ ابدأ القيام بالمهمة ذات الأولوية القصوى وداوم عليها إلى أن تنتهي منها.

كيف تسهم مهارة التركيز في تطوير المهارات؟

ـ انظر إلى المتكلم وملِ إليه قليلاً. ـ تجاهل عوامل التشتيت.

ـ لا تتعجل الحكم على الأمور.

ـ عود نفسك على تلخيص ما قاله المتكلم أمام المتكلم نفسه.

ـ حاول أن تضع نفسك موضع المتكلم.

ـ لا تقاطع المتكلم.

تحسين مهارات الذاكرة باستخدام التركيز:

- الالتزام الواعي للعقل.
- التركيز على اسم الشخص.
- الانتباه.
- التكرار.
- أساليب خاصة منها ما يلي:

1 ـ الارتباط الذهني.
2 ـ الأنماط الثابتة.
3 ـ التصور.
4 ـ الإيقاع الصوتي.
5 ـ الاختصارات.

كيف تعلم غيرك مهارة التركيز:

1 ـ الوعي بأهمية التركيز. 2 ـ احترام مهارة التركيز.
3 ـ تحمل المسؤولية لإنهاء العمل بالتركيز.

قواعد أساسية لتحصل على التفوق والنجاح:

1ـ لابد من إدراك وفهم الموضوع الدراسي حتى يمكن أن تتذكره فيما بعد.
2ـ يقصد بالحفظ احتفاظ الطالب بما حصله من المعلومات التي تعلمها وبذلك يكون النسيان هو ما توضحه المعادلة التالية مقدار النسيان ـ مقدار التعلم ـ مقدار الحفظ عن ظهر قلب.
3 ـ أهمية الحالة النفسية أثناء الحفظ، فكلما كان الطالب مسترخيًا ومهتمًا بموضوع الحفظ ارتفع معدل الحفظ وتراجع معدل النسيان.
4ـ ثبت أيضًا أن هناك بعض المواد أسهل في الحفظ لسهولة معانيها ولوجود الإيقاع والوزن بها مثل الشعر وما إلى ذلك.
5 ـ تثبيت الحفظ بعد تمامه والتأكد منه.

6 ـ عندما تنتهي من حفظ موضوع في مادة مُعينة وتفرح لهذا الإنجاز فلا تُسارع بعد الانتهاء مُباشرة وأنت في غمرة الحماس بحفظ موضوع آخر من نفس المادة، فإن هذا سيؤدي لتراجع مُعدلك في الحفظ عن الموضوع الأول بسبب حدوث تداخل بين الموضوعين؛ لذلك يجب أن تكون هُناك فترة راحة بين الحفظ؛ ومن ثم يجب على الطالب أن يجمع ما يُريد حفظه في بناء وتناسق أو يُنظمه على شكل مُتكامل.

7 ـ أثبتت الأبحاث الحديثة أن درجة الحفظ تكون عالية في الأيام الأولى للتعلم وسرعان ما تضعف إذا لم يتم تأكيدها بالمراجعة والتكرار.

8 ـ ثبت أن الحفظ على ظهر قلب أي بدون فهم حقيقي يكون أكثر عُرضة للنسيان في الحفظ للمادة المفهومة، فلاشك أنه من السهل أن يحفظ الطالب جملة مفيدة مفهومة في لغته الأصلية بعكس الحال عندما يحاول تعلم جملة أخرى لا تزيد عنها في الكلمات والحروف ولكنها من لغة أجنبية مجهولة.

9 ـ أيضًا ثبت أن لفهم القصيدة الشعرية دوراً كبيراً في تسهيل حفظها.

10 ـ ومن المهم التمرين على التطبيق لما تم حفظه لتثبيته فعلاً مثلاً يستطيع الطالب أن يحفظ معاني ألف كلمة إنجليزية لكن إذا لم يتمرن على استخدامها فعليًا فتقل درجة حفظه لهذه الكلمات تدريجيًا.

أنواع الحفظ:

من أهم أنواع الحفظ: الحفظ المتواصل والحفظ الموزع؛ وهما كما يلي:

الطريقة الأولى: أن يقوم الطالب بالحفظ بشكل متواصل بدون أن يتخللها أي فترة للراحة وهو ما يطلق عليه التمرين المتصل.

الطريقة الثانية : أي الحفظ المتوزع فهو مهم حتى لا تتداخل المعلومات حتى لا تنسى من أجل حفظ سليم يثبت في الذاكرة تذكر أهمية الانتباه إلى ما يلي :

- توافر النية في الحفظ أي الاهتمام الحقيقي فله دور حيوي في ثبوت الحفظ وقوة التذكر .

- احرص على استعمال وسائل الإيضاح المختلفة ومن خرائط ورسوم بيانية ، وما إلى ذلك وأيضًا استدعاء الصور الذهنية لتثبيت المعلومات في الذهن.

- تأكد من ضرورة الربط بين المعلومات الجديدة والمعلومات التي تعرفها وتتشابه معها ولو بدرجة قليلة يساعد على تدعيم التذكر فيما بعد .

- حاول إيجاد أي نوع من الوزن والإيقاع أثناء الحفظ فذلك يسهل الأمر كثيراً ولا تنس أهمية تقسيم الدرس إلى وحدات مجزأة ، مثلاً عند حفظ قصيدة شعرية لماذا لا تجزئها إلى عدة مقاطع ثم تحفظها بالتكرار .

- وتزداد أهمية التجزئة بزيادة طول المادة المطلوب تعلمها وزيادة درجة صعوبتها .

- اهتم بالتسميع الذاتي فقد ثبت أن طريقة التسميع الذاتي أفضل من القراءة المجردة حيث يتضاعف منها تركيز انتباه الطالب.

- لا تنس أهمية المراجعة الدورية فهي تؤثر في الحفظ تأثيراً إيجابيًا وتدعمه بصورة فائقة لتستدعي المعلومات في أي وقت تريد وبكفاءة عالية .


فن المذاكرة دليل الطالب الذكي
نحو التفوق

العوامل التي تصيب الطالب بصعوبة التكيف مع من حوله:

- التلاميذ الذين لم يتمتعوا بأبوة حقيقية أو تعرضوا لقسوة والديهم يميلون إلى العدوان وإلى أعمال الشغب.
- الواجبات التي تنوء بها كواهل التلاميذ تولد لديهم كبتًا وتجعلهم متوترين أو عدوانيين.
- النقد وتبرير السلطة التي يلجأ إليه المعلم، أحيانًا يجعل بعض المراهقين يشعرون بالإهانة ويدفعهم إلى التفكير في وسائل لرد الاعتبار.
- عدم اهتمام المعلم بالتلميذ قد يجعله يفكر في لفت الانتباه لنفسه من خلال القيام بأعمال عدوانية.
- الإحباط المتكرر يؤدي إلى شحن وجدان التلميذ بميول عدوانية.
- التعليم والقراءة يحفزان المخ على تكوين شبكة أوسع من الاتصالات بين خلاياه. وتتسع هذه الشبكة باستمرار مع مواصلة تنشيط المخ عن طريق القراءة في الكتب المفيدة مما يقوي الذاكرة.. و يزيد من معدل الذكاء.

كيفية التعرف على المهارات الأساسية لدى المتعلم:

هناك إحدى عشرة مهارة من مهارات المُذاكرة وهي القراءة والفهم وتنمية الذاكرة وإدارة الوقت والمهارات المكتبية؛ ومهارات الحاسب الآلي؛ وتدوين المُلاحظات من الكُتب المُكررة؛ وتدوين المُلاحظات في الفصول الدراسية؛ وتدوين المُلاحظات في المكتبات؛ والمُشاركة في الفصل؛ وكتابة الأوراق؛

والإعداد للامتحانات؛ وعليه حدد مهاراتك ومستواك في كُل مهارة من هذه المهارات؛ وبعد أن تُحدد مُستواك في كُل مهارة من هذه المهارات أعطى نفسك نُقطتين لكُل مهارة حددت نفسك فيها في المُستوى الأول؛ ونُقطة للمستوى الثاني؛ وصفراً للمستوى الثالث؛ فإذا كان مجموع درجاتك هو 18 أو أكثر فهذا مُمتاز؛ وإذا كانت درجاتك من 13 : 17 فهذا جيد؛ وإذا كانت درجاتك 12 فأقل فهذا مقبول.

القراءة:

السرعة والفهم والتذكر تلك هي المكونات الثلاثة المهمة للقراءة وهناك ارتباط خاص بين الفهم والتذكر ولكي نزيد من هذين المكونين لابد من التضحية ببعض السرعة.

المخ:

ينقسم إلى أربعة أجزاء كبرى وهي من أعلى لأسفل:

1 ـ قشرة المخ.

2 ـ الدماغ الأوسط وهى التي تمر بها الأعصاب.

3 ـ جذع المخ: حيث يوجد الكثير من مناطق التحكم في الجهاز العصبي وتحدث الغيبوبة عندما لا يؤدي هذا الجزء دوره كما ينبغي ويحدث الموت عندما يحدث انفصال أو قطع في هذا الجزء.

4 ـ المُخيخ: ويقع خلف الجزء العلوي من جذع المخ وعادة ما كان يظن أنه المتحكم في تناسق الحركات المعقدة.

وقشرة المخ هي المنطقة التي أجريت حولها معظم الأبحاث الحديثة وهي تمثل الجزء الذي يفرق بين الإنسان وبقية الثدييات وبخاصة الجزء الأمامي والذي يسمى بالقشرة الأمامية وهذه المنطقة تقوم بدور حلقة الوصل بين الدوائر الحسية والدوائر الحركية لبقية القشرة والأبنية الأقدم والأعمق للجهاز الطرفي والذي ينظم الدوافع والعاطفة، وهي منطقة أفكارنا المجردة والمعقدة وهو الجزء الذي يربط بين اليوم وغد والأمس وإذا تلف هذا الجزء فإما أن نصبح أكثر تفاعلاً وتزداد الرغبة الجنسية بشكل مفرط مثل الحيوانات البرية أو نصبح انقياديين، وخلف القشرة الأمامية توجد المناطق الحسية والحركية وكلٌ منها ينقسم إلى أجزاء تتناسب مع مناطق مخية على الجانب المقابل من الجسم، وعلى طول جانب القشرة المخية هناك طرفان بارزان يسميان الفصان الصدغيان، وهما الجزءان اللذان تحدث فيهما معظم عمليات معالجة الأصوات والمعلومات اللغوية. وداخل القشرة يوجد جزء عميق يسمى (قرن آمون) وهو كمحطة وسيطة تعمل على تنسيق وضع المعلومات أثناء انتقالها من المدخل الحسي للمناطق الأخرى من المخ، وفي الخلف توجد (القشرة القذالية) حيث تقع معظم عمليات معالجة المعلومات البصرية، وبعد ذلك من المناطق الباقية على طول الجانب تشكل في مجموعها (القشرة الجدارية) وهي المنطقة التي يعتقد أن الكثير من الاتصال المتبادل بين الأبنية الحسية المختلفة يقع فيها؛ وإذا تلف الجانب الأيمن من القشرة الجدارية تحدث إدراكات حسية وردود أفعال غريبة للغاية. ويحتوي الجهاز الطرفي على (قرن آمون) حافة القشرة على الجزء الداخلي من النصفين الموجودين حول الجسم الذي يسمى (القشرة المطوقة) ورأسين على شكل اللوز، وكل رأس تسمى لوزة وهذه

المجموعة من الأبنية هي أقرب ما تكون مما أشار إليه فرويد وهو ذلك الجانب اللاشعوري الذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية أو البهيمية . وهو مقصد العاطفة والدافع الحيواني، وهذا الجانب هو أقدم منطقة في القشرة من حيث التطور كما أنه مكون من مكونات المذاكرة. ومن الممكن أن تحدث أشياء غريبة في حالة تلف القشرة، ومن الكتب العظمى في هذا الموضوع كتاب (الرجل الذي ظن زوجته قبعة لمؤلفه أوليفر ساكس) .

الحفظ :

وهو استظهار المعلومات كما هي مكتوبة بالضبط .

إدارة الوقت :

يُمكن تقسيم مدى فاعليتك في استخدام وقت المذاكرة المتاح من خلال معيارين :

1 ـ قدرتك على تقسيم واجباتك إلى أجزاء .

2 ـ قدرتك على إتمام كل واجب من واجباتك بكفاءة .

مهارات المكتبة :

لا تأتي الاستفادة القصوى من المكتبة ما لم نفهم تنظيمها والتعامل معها وكلما زاد الوقت الذي تقضيه فيها في المذاكرة والقراءة والبحث أصبحت أكثر فاعلية وإنتاجية ، وسوف تزداد مهارتك على التقفاء أثر المواد المرجعية وإيجاد المعلومات التي تحتاجها .

مهارات الحاسب الآلي:

هو ضروري جداً لكي تنجح عمليًا، فيجب عليك أن تتعلمه في مـذاكرتك بشكل يتمتع بالفعالية والكفاءة.

تدوين الملاحظات:

هناك ثلاثة أماكن في المنزل وفي الفصل أو في المكتبة تتطلب طرقًـا في تـدوين الملاحظات وهي: في كتابك المدرسي؛ وفي الفصل؛ وفي المكتبة.



كيف تنظم مذاكرتك؟

س: ما هي النتائج المترتبة على عادات المذاكرة الجيدة؟

المواهب والمهارات التي يُولد بها المرء والقُدرات الأساسية التي يُولد بها هي الأكثر ارتباطًا بالنجاح في المدرسة بنسبة 50٪ بل قد تصل هذه النسبة إلى 60٪ وعوامل أخرى قد تشترك بعشرة في المائة وقد تصل أحيانًا إلى 15٪ ويتبقى 25٪ إلى 40٪ لمهارات المذاكرة.

فالتعلم أيًا كان نوعه يتطلب انضباطًا ذاتيًا وهو أمر صعب؛ ولكن إذا كنت في الوقت الحالي تتقدم بشكل بطيء أو لا تتقدم مطلقًا في أعمالك الدراسية فهذا يتطلب منك أن تبذل وقتًا ومجهودًا أكبر، فعليك أن تذاكر حتى تصل إلى النتائج التي تريد تحقيقها، وكلما زادت براعتك أصبح من الممكن أن تقضي وقتًا في واجباتك المدرسية أقل من ذي قبل، ولكن كلما زاد ما تحتاج إلى تحقيقه زادت حاجتك إلى التعلم وزادت الفترة التي تحتاج لأن تعطيها لنفسك لتتعلم ولا تحبط فسوف ترى النتائج بسرعة مذهلة.

نمِ عادات مذاكرة جيدة في نفسك:

إذا كنت تتقدم بشكل بطيء في دراستك وتقضي وقتًا طويلاً في المذاكرة فهذه عادة مذاكرة سيئة ولا يعرف أحد متى و أين أكتسبها، إلا أن الفشل قد أصبح عادة لديك إلى حد ما والعادات السيئة لا يمكن فقط التخلص منها بل يمكن استبدالها بعادات جيدة وبشكل سهل نسبيًا عن طريق تعلم العادات الجيدة التي ستحل محل السيئة مثل:

1 ـ أن تقوم بإحلال عادة جيدة جديدة مكان عادة قديمة .

2 ـ الممارسة ؛ فالممارسة مثل زيت التشحيم للمحرك .

3 ـ أخبر أصدقاءك وعائلتك بقرارك أن تتقدم في دراستك من خلال شحذ وصقل مهارات المذاكرة لديك .

4 ـ المدخنون مشهورون بفعل هذا عند الإقلاع عن التدخين آملين أن الخوف من الإحراج سوف يكون بمثابة محفز قوي للإقلاع عن التدخين .

استعد لتصبح استمراريًا :

هذا الأمر مهم بشكل خاص في بداية الطريق وأنت تدرس إستراتيجيات المذاكرة العامة التي ستنتهجها وستختلف كثيراً عدد ساعات مذاكرتك وعدد الساعات التي تقضيها في كل مادة ، وعدد مرات الراحة طبقًا لمستواك قبل أن تقرأ هذا الكتاب ، ومدى الهدف الذي تريد تحقيقه ، ولهذا فأنت بحاجة لأن تتأكد من أن جدولك فيه من المرونة ما يجعله يتكيف مع متطلبات كل مهمة على وجه الخصوص . ولا يوجد أسلوب في هذا الكتاب غير قابل للتغيير فمن الأفضل أن تشعر بحرية في تغيير وتشكيل وتحوير هذه الأساليب بما يتناسب مع احتياجاتك بل إن هذا واجب عليك .

اتبع التعليمات :

فالنصيحة الهامة هي أن تقرأ التعليمات قبل البدء في الامتحانات فهذا يساعدك على تجنب الدرجات الضعيفة ؛ وقراءة التعليمات ليست مهمة في الامتحانات فقط بل لكل مدرس قواعده وتعليماته بشأن إعداد الأبحاث

وتسليم الواجبات والمشروعات؛ فعلينا اتباع تلك التعليمات على اختلاف أنواعها.

كن فخورًا بعملك واعرضه على الآخرين:

إن هناك الكثير من المدرسين ممن يقللون من الدرجات على أساس الأخطاء النحوية والإملائية وعلى أساس أسلوب العرض، وهناك آخرون ممن يرفعون بشكل لا شعوري من الدرجات أو يعطون درجات أعلى مما قد يستحق العمل فعلاً، لأن عرض العمل تميز بالاعتناء وروح الفخر.

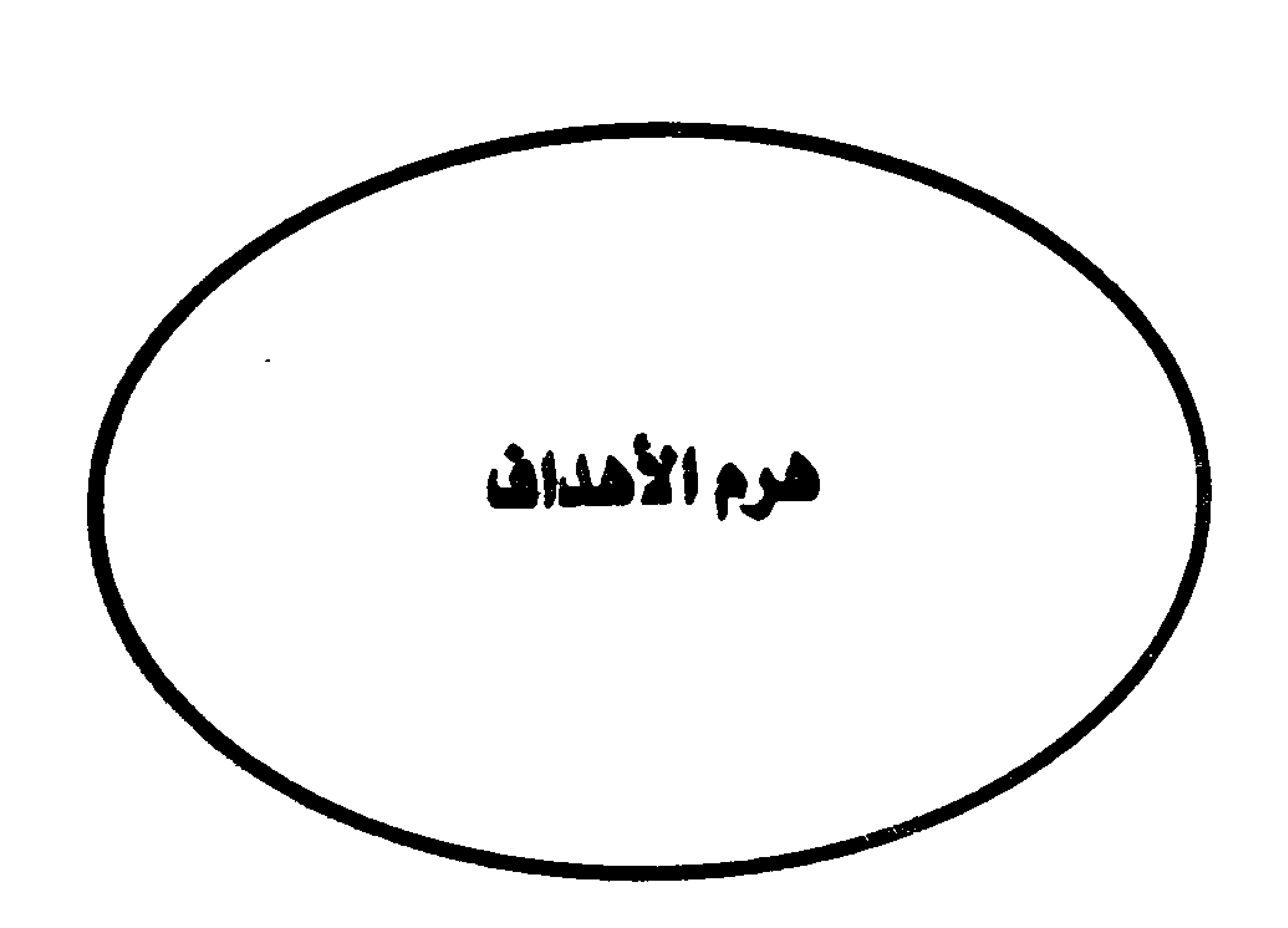
اعرف مدرسيك:

فالمدرسون يختلفون في عرض موادهم كما يختلفون في توقعاتهم ودرجاتهم ومرونتهم وهلم جرًا؛ ومن الأحرى أن تجتهد في جمع مواصفات كل مدرس من مدرسيك، الذي يحبه كل منهم وما الذي يكرهه، وما هو أسلوب كل منهم في الامتحان وتقدير الدرجات. وأنت تحتاج إلى النصح؛ فلابد أن تتعرف على مدرس ناصح، ودور المدرس الناصح هو أن يمدك بالرأي والنصيحة والمساعدة.

الدافع الداخلي والخارجي:

الدوافع إما داخلية أو خارجية: الأولى تدفعك عوامل داخلية فأنت إنما تدرس مادة الأصوات لأنك بالفعل تستمتع بها. وأما الحالة الثانية فهي مثال على الدافع الخارجي فبالرغم من أنك لا تهتم بتاتًا بالأحياء، إلا أن الحافز لدراسة مادة حافز خارجي حيث ستمكنك من التخرج. والدافع الخارجي

يمكن أن يساعدك على النجاح في المهام المملة وغير الممتعة، التي تمثل جزءاً من عملية الوصول لهدفك، فعندما تكون لديك صورة واضحة لهدفك النهائي فإن هذا من الممكن أن يمثل قوة دفع هائلة لك.


هرم الأهداف

وتفعل ذلك بما يلي:

احضر ورقة واكتب في أعلاها وفي وسط السطر ما تهدف إلى الخروج به من تعليمك، وهذا هو هدفك طويل المدى والذي يمثل قمة الهرم وتحت الهدف أو الأهداف طويلة المدى، اكتب أهدافك متوسطة المدى وهي المراحل والخطوات التي تقودك إلى هدفك النهائي. فإذا كان هدفك أن تكون مؤلف إعلانات مشهور فقد تتضمن أهدافك متوسطة المدى دخول الجامعة والتفوق وجمع المناهج المطلوبة، والتدرب في الصيف بإحدى وكالات الإعلانات الكبرى..
وتحت الأهداف متوسطة المدى اكتب أقصى قدر ممكن من الأهداف قصيرة المدى، وهي الخطوات الصغيرة التي يمكن إنجازها في فترة قصيرة نسبيًا؛ فمثلاً إذا كان هدفك بعيد المدى هو أن تصبح مؤلف إعلانات تكون أهدافك قصيرة المدى أن تأخذ دورات إعلانية على سبيل المثال.

اجعل عملية وضع الأهداف جزءًا من حياتك:

الطريق السريع لبلوغ أهدافك أيًا كانت، هو أن تنمي في نفسك عادات المذاكرة الجيدة وأيًا كانت مشقة هذا الطريق وما ستواجهه فيه من مصاعب عليك أن تتغلب عليها، فإن الرحلة تستحق كل ما يبذل فيها، وإليك بعض النصائح:

1 ـ كن واقعيًا عندما تحدد أهدافك.

2 ـ كن واقعيًا في توقعاتك.

3 ـ لا تيأس بسهولة شديدة .
4 ـ ركز على النواحي التي تنبئ بأفضل فرص التحسن .
5 ـ راقب إنجازاتك .

حدد محيط المذاكرة الذي يلائمك :

في الصفحة التالية ستجد قائمة تستطيع من خلالها تحديد محيط المذاكرة الملائم لك، وهو لا يتناول فقط مكان المذاكرة ـ سواء كان المنزل؛ أم المكتب؛ أم منزل صديق، ولكنه يتناول أيضًا وقت المذاكرة وكيفيتها؛ وبمجرد أن تعرف ما يناسبك عليك أن تتجنب تلك المواقف التي تعرف أنك لا تؤدي فيها أفضل أداء؛ وإذا لم تكن لديك إجابة على أحد الأسئلة؛ فخذ وقتك لتجرب وتجيب بعد ذلك. . .

الكثير من العناصر الموجودة في هذا الجدول لابد أن تكون مفهومة لك الآن وليس من المهم أن تعرف لماذا تُفضل جوًا مُعينًا عن آخر؛ فالمهم هو أن تعرف أن هُناك جوًا مُعينًا تُفضله؛ وإليك ما ستحاول أن تُقيمه في كُل عُنصر من العناصر :

ـ إذا كُنت تُفضل الاستماع على المُشاهدة؛ فلن تجد صعوبة كبيرة في الحصول على ما تُريد من المعلومات من مُناقشات الفصل والمُحاضرات؛ وفي الحقيقة؛ فإنك ستُفضل هذه المُناقشات والمُحاضرات على مُذاكرة كتاب المدرسة (وربُما كان عليك أن تُركز على مهارات القراءة لديك وتقضي مزيدًا من الوقت مع كُتب المدرسة حتى تُحدث التوازن المطلوب؛ وتُعدل

من هذه الرغبة ؛ ومما يُساعدك على هذا أن تقوم باستخدام أقلام فسفورية لتحديد المُهم) .

مجموعات المذاكرة :

والفكرة بسيطة : وهي ابحث عن مجموعة صغيرة من الطلاب في نفس فصلك (ستة طلاب) ويبدو هذا هو العدد المثالي ، واشتركوا معًا في المُلاحظات التي قمتم بتدوينها وفي سؤال بعضكم البعض والإعداد للامتحان ؛ ومن الواضح أنه إذا كنت تريد أن تكون فعالاً ؛ فلابد أن يكون من معك من الطُلاب ممن يُشاركونك كُل المواد ؛ أو على الأقل مُعظمها (والشائع في الكلية مجموعات المادة الواحدة) .

ابحث عن الطُلاب الأذكى منك ؛ ولكن ليس بدرجة كبيرة ؛ لأنهم إذا كانوا كذلك ؛ فلن يتقدم مستواك ؛ وسُرعان ما ستشعر بالإحباط أكثر من ذي قبل ؛ وعلى الجانب الآخر إذا اخترت طلبة أقل منك في المستوى ؛ فإنك قد تستمتع بكونك العقل المُدبر للمجموعة ؛ ولكنك لن تستفيد الاستفادة التي من أجلها كان تكوين المجموعات (وهو تحدي العقول الأخرى لك بما يحفزك) وبالإمكان تنظيم مجموعات المذاكرة بأكثر من طريقة ؛ فيمكن أن يناط بكل عضو مسؤولية أساسية عن مادة واحدة ؛ بحيث يقوم بإعداد مُلاحظات مفصلة من المحاضرات ومجموعات المناقشة في هذه المادة ؛ وإذا كانت هناك توصية بقراءات خارجية ؛ ولكن دون أن يكون هذا إجباريًا ؛ فمن الممكن أن يكون هذا الشخص هو المسؤول عن القيام بهذه القراءة وإعداد مختصرات تفصيلية .

وبدلاً من هذا يمكن أن يكون كل شخص مسؤولاً عن تدوين ملاحظاته

وتكون المجموعة بمثابة مجموعة مناقشة خاصة، يتم فيها تعميق النقاط المهمة وإزالة ما بها من لُبس والعمل على حل المشاكل معًا؛ وطرح الأسئلة على بعضهم البعض؛ والتدريب على الامتحان.. وهلم جرًا.

وحتى إذا لم تجد سوى طالب؛ أو اثنين يرغبان في التعاون معك؛ فإن هذا التعاون سيكون له قيمة هائلة وخاصة عند الإعداد للامتحانات المهمة.

نصائح لتشكيل مجموعة المذاكرة:

أقترح أن يكون الحد الأدنى للمجموعة أربعة أفراد؛ أو ستة على الأكثر. إذ لابد أن تتأكد من حصول كل فرد على فرصة المشاركة كيفما يريد، مع مضاعفة المعرفة والحكمة الجماعية للمجموعة.

على الرغم من أنه ليس من الضروري أن يكون أفراد المجموعة من أقرب الأصدقاء؛ فإنه لا ينبغي أن يكونوا معادين لبعضهم البعض بشكل واضح؛ واجتهد في تكوين المجموعة؛ لتحقيق التنوع في الخبرة وطالبهم بالإخلاص والتفاني المشترك.

حاول أن تختار طلابًا على الأقل بنفس درجة ذكائك والتزامك وجديتك، إذ إن هذا من شأنه أن يشجعك على الاستمرار ويثير فيك روح التحدي بعض الشيء. تجنب المجموعات التي تكون فيها النجم (على الأقل حتى يبزغ نجمك خلال الامتحان الأول).

تجنب أن تضم المجموعة أشخاصًا ليسوا متساوين بطبيعتهم كأن تدعو شخصًا للمجموعة يعمل لحساب آخر؛ وكأن يدعو للمجموعة طلابًا من

المراحل الدراسية الأولى وهؤلاء قد يقيدون بعضهم البعض - هل فهمت الفكرة؟

حدد من البداية ما إذا كنت تشكل مجموعة مذاكرة أم مجموعة اجتماعية؛ فإذا كنت تريد الأخيرة؛ فلا تتظاهر بالأولى؛ أما إذا كنت تريد الأولى فلا تدعو أصدقاءك ثُم تجلسون معًا جلسة ودية تتحدثون عن مدرسيكم ساعة أسبوعيًا.

هناك طرق عديدة لتنظيم المجموعة كما تحدثنا بشكل مختصر من ذي قبل؛ وأقترح أن يناط بكل شخص مادة على أن يجيد هذه المادة إجادة تامة وأن يقوم بالطبع (إضافة إلى الواجبات الدورية) بالآتي: القراءات الإضافية كلها؛ أو بعضها (سواء نصح بها الأستاذ أم لا) والتي لابد منها لتحقيق ذلك الهدف؛ وتدوين الملاحظات الهامة؛ ووضع مخطط عام للمنهج (إذا قررت المجموعة أن هذا سيكون مفيدًا) وأن يكون مستعداً للإجابة عن أسئلة تعينه في المادة. إعداد امتحانات مفاجئة؛ أو امتحانات نصف العام؛ أو امتحانات نهائية طبقًا للحاجة؛ وذلك لاختبار إجادة الطلاب الآخرين. ولا حاجة للقول بأنه لابد لجميع الطلبة من حضور جميع المواد؛ وتدوين ملاحظاتهم وقراءة ما يطلب منهم؛ وعمل ما يكلفون به من واجبات. أما الطالب الذي أوكلت له هذه المادة في المجموعة؛ فيحاول قدر الإمكان أن يعرف عنها كما يعرف الأستاذ بحيث يكون حقًا "بديلاً للأستاذ" في المجموعة. (ومعنى هذا أنه لو كان هناك خمس مواد؛ فإن العدد المثالي للمجموعة هو خمسة).

اجعل أوقات الاجتماع والواجبات رسمية وصارمة. فكر في وضع قواعد سلوك صارمة؛ ومن ذلك مثلاً: من لا يحضر الاجتماعات أيًا كان قدره يتم

الاستغناء عنه؛ والأفضل أن تتخلص من الطلبة غير الجادين منذ البداية؛ ولا حاجة لك بشخص يريد أن يعمل أقل قدر ممكن ويأمل أن يستغل عملك الجاد.

ادرس تعيين رئيس للمجموعة (بالتبادل أسبوعيًا؛ إذا أردت) تكون مسئوليته المُحافظة على انضباط الجميع؛ وتسوية النزاعات قبل أن تفسد المجموعة. وأيًا كان نظام المجموعة عليك أن تحدد بوضوح في وقت مبكر واجبات ومتطلبات كل شيء بالضبط؛ ومرة أخرى نقول إنه ينبغي ألا تدع أحدًا يشعر أن واحدًا منكم؛ أو اثنين يحاولان التعلق بأهداب الآخرين.



المكان المناسب للمذاكرة

1. في المكتبة:

يكون لديك اختيارات عديدة في المكتبة بداية من صالة القراءة الكبرى إلى غرف المكتب المخصص الأكثر هدوءاً (والتي أحياناً ما تكون خالية) إلى مهجع القراءة الخاص بك؛ حيث لا يراك ولا يسمعك أحد؛ وقد كان المكان الذي أستريح له كمنزلي (ولكنه بعيد عن منزلي) في برينكتون هو حجرة صغيرة يبدو أنه لم يكن هناك غير أربعة؛ أو خمسة منا يعرفونها وكان بها أربعة مقاعد مريحة بشكل رائع وإضاءة خفيفة وفونوجراف بسماعات وحوالي 500 تسجيل من الكلاسيكيات؛ وبالنسبة لمن يحتاجون للموسيقى عند المذاكرة؛ فقد كانت الغرفة معدة بحيث يستطيعون ذلك دون التأثير على الآخرين.

2. في المنزل:

تذكر أن هذا هو المكان الذي غالبًا ما تحدث فيه المشتتات، فلن يتصل بك أحد في المكتبة؛ أخوتك الصغار (أو ابنك) لن يجدك بسهولة وسط أكوام الكتب؛ ولكن المنزل عادة ما يكون هو أنسب مكان يمكنك أن تقيم فيه مركز القيادة في المذاكرة؛ وإن لم يكن هو الأكثر فاعلية.

3. في منزل أحد الأصدقاء؛ أو الجيران؛ أو الأقارب:

قد لا يكون هذا الاختيار متاحًا بالنسبة لمعظمكم حتى ولو بشكل ثانوي، إلا أنك بحاجة لأن يكون لديك بديل؛ أو اثنان من مواقع المذاكرة؛ وبالرغم من نصيحة الخبراء بأن عليك أن تذاكر في نفس المكان كل ليلة (وهو ما لا أتفق

معه بالضرورة) فإن لدي صديقًا كان ينوع في أماكن مذاكرته ليكون هذا حافزاً له؛ وقد كان لديه أربعة أماكن مذاكرة كان يحب المذاكرة فيها؛ وكان يتنقل بينها من ليلة إلى أخرى. وعليك أن تفعل ما يكون فعالاً بالنسبة لك.

4. في فصل خالٍ:

وهذا بلا شك متاح في العديد من الكليات وربما بعض المدارس الثانوية الخاصة؛ وهذه فكرة رائعة، خاصة أن هناك القليل من الطلبة فكروا فيها! وإن كان هذا غالبًا ليس خياراً مطروحًا في المدارس الثانوية العامة؛ ومع هذا فلن يضيرك أن تطلب هذا إذا لم تستطع الترتيب له؛ وحيث إن العديد من الفرق الرياضية تتدرب حتى السادسة مساء؛ أو أكثر حتى في المدارس الثانوية؛ فهذا يعني أنه قد يكون هناك جزء من المدرسة مفتوحًا ويمكن استخدامه بإذن حتى لو كان الجزء الباقي مغلقًا بإحكام.

5. في عملك:

سواء كُنت طالبًا يعمل بعض الوقت؛ أم تعمل كُل الوقت وتذهب للمدرسة بعض الوقت؛ فبمقدورك أن تُرتب بحيث تستخدم مكتبًا خاليًا حتى خلال ساعة العمل؛ وربما بعد أن يرحل الجميع (اعتماداً على درجة ثقة رئيسك فيك) وإذا كنت في المدرسة الإعدادية؛ أو الثانوية وكان والدك؛ أو صديقك؛ أو أحد أقاربك يعمل على مقربة منك؛ فربما كان بمقدورك أن تعمل بعد المدرسة حتى وقت الغلق في محل عمله.

الوقت المناسب للمذاكرة:

حاول قدر الإمكان أن تضع وقتًا ثابتًا في اليوم للمذاكرة؛ وبعض الطلبة يجدون صعوبة في تخصيص فترة زمنية معينة خلال اليوم يقومون فيها بالتخطيط للمذاكرة؛ وجزء اليوم الذي سوف تذاكر فيه يعتمد على العوامل الآتية:

1. ذاكر حينما تكون في أحسن حالاتك:

ما هي الفترة التي تمثل ذروة أدائك؟ أو ما هو ذلك الجزء من اليوم الذي تؤدي فيه أحسن عملك؟ وهذه الفترة تختلف من شخص لآخر؛ فربما تكون غارقًا في النوم حتى الظهيرة؛ ولكنك تستطيع المذاكرة جيدًا في الليل؛ أو تكون متيقظًا مع بزوغ الفجر؛ ولكنك تشعر بتشتيت وتعب إذا حاولت المذاكرة في منتصف الليل.

2. أعد النظر في عادات نومك:

فالعادة لها تأثير قوي للغاية؛ فإذا كنت تضبط منبهك على الساعة السابعة صباحًا؛ فقد تجد نفسك تستيقظ في هذا الوقت حتى وإن نسيت ضبط المنبه؛ وإذا نشأت معتادًا على الذهاب للنوم الساعة الحادية عشرة؛ فمما لا شك فيه أنك ستصبح متعبًا جدًا لو أنك حاولت أن تسهر لتذاكر حتى الثانية صباحًا؛ وغالبًا لن تحقق الكثير خلال هذه الساعات الثلاث.

3. ذاكر وقتما تستطيع:

على الرغم من أنك تريد أن تجلس لتذاكر عندما تكون في أحسن حالات اليقظة الذهنية؛ فإن العوامل الخارجية لها كلمتها في تحديد وقت المذاكرة؛ وإنه

لهدف عظيم أن تكون في أحسن حالات اليقظة الذهنية ؛ ولكن هذا ليس متوافراً بشكل دائم ؛ ولذلك عليك أن تذاكر متى أتاحت لك الظروف ذلك.

4. ضع في الاعتبار حجم صعوبة الواجب عند توزيع وقت المذاكرة:

وذلك لأن الواجب نفسه قد يكون له تأثير كبير على جدولك.

5 . استخدم الساعات التي لا تكون فيها في أحسن حالات المذاكرة لعمل الواجبات السهلة:

عندما تكون طاقتك ودوافعك في أقل مستوى لهما هل تبدأ بالمادة التي تصيبك بالقشعريرة كلما ذهبت إليها؟ فعندما تكون في أقل حالات الإبداع والطاقة والدافعية . . لماذا حتى تُفكر في مذاكرة الواجبات التي تمثل أكبر تحد لك؟ لا تكن مثل العديد من رجال الأعمال الذين أعرفهم ممن ينظمون وقتهم بحيث يقومون في الصباح عندما يكونون في أوج نشاطهم بقراءة الصحف ومراجعة البريد وتصفح الجرائد التجارية. أما في نهاية اليوم وهم لا يكادون يرون أمامهم في الإعداد لاجتماع مجلس الإدارة ؛ والذي سيعقد غداً.

قيم مكان مذاكرتك:

أيًا كان المكان الذي تختاره كقاعدة لمذاكرتك ؛ فإن أسلوب تنظيمك للحيز الذي تذاكر فيه من الممكن أن يؤثر على قدرتك على الحفاظ على تركيزك ؛ وإذا لم تكن حريصاً ؛ فإن هذا سيؤثر بشكل كبير على جودة الوقت الذي تذاكره اجلس على مكتبك الآن وقم بتقسيم بيئة المذاكرة الخاصة بك.

1 ـ هل لديك مكان؛ أم اثنان مخصصان فقط للمذاكرة؛ أو أنك تذاكر في أي مكان مناسب؛ أو متاح عندما تذاكر؟

2 ـ هل مكان مذاكرتك يدخل البهجة في نفسك؟ هل تقترحه على صديقك كمكان جيد للمذاكرة؟ أو أنك تخاف منه لأنه يصيبك بالكآبة؟

3 ـ ما هو وضع الإضاءة؟ هل هي خافتة جداً أو قوية جداً؟ هل المكتب كله مضاء جيداً؟ أو جزء منه فقط؟

4 ـ هل المواد التي تحتاجها متوفرة كلها؟

5 ـ ما الذي تفعله غير المُذاكرة هُنا؟ هل تأكل وتنام وتكتب خطابات وتقرأ للمُتعة؟ إذا حاولت أن تذاكر في نفس المكان قد تجد نفسك تستمع للموسيقى؛ أو تتحدث على التليفون وهكذا تجد نفسك تفعل شيئًا؛ بينما تظن نفسك تفعل شيئًا آخر!

6 ـ هل مكان مذاكرتك يمر به الكثير من الناس؛ أو لا؟ كم مرة يقاطعك الأشخاص الذين يمرون بك؟

7 ـ هل يمكنك إغلاق باب الحجرة لتجنب المضايقات والضوضاء الخارجية؟

8 ـ متى تقضي معظم الوقت هنا؟ ما الوقت الذي تذاكر فيه كل يوم؟ هل هو عندما تكون في أحسن حالاتك؛ أم أنه لا حيلة لك في أن تذاكر عندما تكون متعبًا وأقل فاعلية؟

9 ـ هل ملفاتك وحافظات أوراقك والأدوات المدرسية الأخرى منظمة وبالقرب من مكان مذاكرتك؟ هل تسير على نظام حفظ ملفات خاص لحفظ هذه الأشياء؟

10 ـ أنشئ درج المستقبل في خزانة الملفات وعندما تجد فكرة؛ أو مادة لبحث؛

أو غير ذلك (من المجلات؛ أو الكتب؛ أو الصحف؛ أو مواقع الإنترنت؛ أو أي مصدر آخر) مما يعتقد أنه قد يكون مهمًا في وقت ما في المستقبل؛ اكتب لنفسك ملاحظة بهذا؛ وقم بحفظها. والوقت الذي تبذله الآن سوف يوفر عليك وقتًا كبيرًا في المستقبل.

11 ـ استفد من قُدرات التقنية (التكنولوجية) إذا كان هذا في استطاعتك ويمكنك مثلاً أن تشتري " فاكس " أو طابعة؛ أو ماسح وآلة تصوير؛ أليس هذا أفضل من أن تدفع من أجل طباعة أوراق؛ أو تصويرها؟



كيف تحافظ على تركيزك أثناء المذاكرة؟

إذا وجدت نفسك تعبث وتضيع وقتك سُدى أكثر مما تقرأ وتحفظ؛ فجرب هذه الحلول:

1. أوجد بيئة مُذاكرة تشعر فيها بالراحة:

فحجم المكتب ومكانه وكذلك الكرسي والإضاءة كل هذا قد يؤثر على درجة تركيزك في العمل الذي بيدك. اقض بعض الوقت في تصميم المكان الذي يناسبك تمامًا؛ ولا حاجة لأن أقول إن أي شيء تعرف أنه سيشتت انتباهك، صورة؛ أو راديو؛ أو تليفزيون؛ أو أي شيء آخر لابد أن يختفي من مكان المذاكرة.

2. ارفع مستوى الإضاءة:

قم بتغيير موقع ودرجة الإضاءة في مكان مذاكرتك؛ حتى تصل إلى ما يناسبك من حيث الراحة؛ وحتى يكون هذا وسيلة لتحقيق اليقظة والتركيز.

ضع بعض القواعد:

دع الأسرة والأقارب والأصدقاء بصفة خاصة يعرفون مدى أهمية المذاكرة لك؛ وكيف أن ساعات المذاكرة مقدمة.

خذ ما تحتاج إليه من راحة:

لا تتبع النصائح المخلصة التي تستند على واقع بشأن مدى طول الفترة التي ينبغي أن تذاكرها قبل أن تأخذ راحة. خذ الراحة عندما تحتاج إليها.

مقاومة الإرهاق والملل:

لقد اخترت أنسب مكان للمذاكرة؛ وليس هناك من يمكنه أن ينتقد تركيبة المكان؛ ولكنك مازلت تستخدم القلم الرصاص لترفع به حاجبك علامة على الملل والإرهاق! لا تقلق فالمساعدة قادمة إليك في الطريق:

خذ سِنَةً من النوم:

يا له من مفهوم عندما تكون مُتعبًا بدرجة لا تقدر معها على المُذاكرة فخُذ إغفاءة قصيرة لتنعش بها نفسك؛ وضاعف من تأثير هذه الإغفاءة من خلال جعلها قصيرة 20 دقيقة مثالية؛ و 40 هي أقصى قدر ممكن؛ لأنك لو نمت أكثر من هذا ستغوص في فترة نوم أخرى تستيقظ بعدها أكثر تعبًا من ذي قبل إذ لم تستطع أخذ هذه الإغفاءات البسيطة؛ درب نفسك عليها؛ وقد كنت أفعل ذلك وأنا في الجامعة بحكم الضرورة؛ وقد أصبحت عندي قدرة على أن أغفو في أي مكان وفي أي وقت وأستيقظ تلقائيًا بعد 20 دقيقة وهي إحدى مواهبي التي تفيدني كثيراً.

تناول مشروبًا:

القليل من الكافيين لن يضرك من خلال كوب القهوة؛ أو الشاي، ولكن احرص على ألا تُكثر منه فقُدرة الكافيين على إيقاظ الشخص تأتي بنتائج عكسية عندما يصل الكافيين إلى مُستوى مُعين، مما يجعلك أكثر إرهاقًا من ذي قبل.

اخفض من حرارة الحجرة :

لا داعي أن تجعل الحجرة باردة جداً ؛ إلا أن الحجرة الدافئة جداً ستجعلك تحلم بالفعل بأكل البونبون . . بينما تظل أوراقك بيضاء دون كتابة على مكتبك .

حرك رجلك :

أخرج في جولة مترجلاً ؛ اقفز حول المطبخ ؛ بل إن الإطلالة البسيطة لعضلاتك ستعطيك دفعة سريعة .

غير جدول مذاكرتك :

إذا افترضنا أن لك خياراً في هذا ؛ فعليك أن تجد طريقة لتذاكر عندما تكون عادة أكثر يقظة ؛ أو أكثر كفاءة .

المذاكرة مع الأطفال الصغار:

في ظل وجود العديد منكم ممن يدرسون بينما يربون أسرة ، أريد أن أقدم لكم بعض الأفكار ؛ لتساعدكم على التعامل مع هذا الوضع .

خطط لبعض النشاطات التي تشغل الأطفال :

كُلما كُنت مشغولاً أكثر في المدرسة ؛ أو العمل احتاج أطفالك لقضاء وقت أكبر معك عندما تكون في المنزل ؛ فإذا قضيت معهم بعض الوقت فربما يكون من السهل لهم أن يلعبوا بمفردهم ؛ وخاصة إذا أوجدت لهم مشروعات يشغلون أنفسهم بها بينما تشغل نفسك بالمذاكرة .

اجعل الأطفال جزءًا من نظام مذاكرتك :

الأطفال يحبون الروتين إذن لماذا لا تشركهم في نظامك؟ فإن كان ما بين الرابعة والسادسة مساء دائمًا "وقت مذاكرة الأم" ؛ فإنهم سرعان ما يعتادون ذلك، وخاصة إذا جعلت من أولوياتك قضاء وقت آخر معهم ؛ وشغلهم بشيء خلال هذا الوقت؛ ومما يحفزهم أيضًا على أن يكونوا جزءًا من فريق مذاكرتك أن تشرح لهم أهمية ما تفعله.

استخدم التليفزيون كحضانة أطفال :

إذا كان الكثير منكم يجدون في هذا مشكلة وهي المشكلة التي أواجهها أسبوعيًا إذا لم يكن يوميًا مع طفلي البالغ من العمر أحد عشر عامًا إلا أن هذا قد يكون أخف الضررين؛ ولاشك أن بإمكانك أن تقوم بتشغيل برامج ذات جودة عالية بحيث لا تقلق من مشاهدة الأطفال الصغار لعصابات الشوارع وهم يهشمون الرؤوس (أو يقوم الأطفال أنفسهم بتهشيم الرؤوس من خلال أنظمة ألعاب الأطفال).

خطط لمذاكرتك واضعًا في اعتبارك هذا :

مهما فعلت فلن تستطيع هذه الأشياء أن تمنع أطفالك من مقاطعتك من آن لآخر ؛ فإذا كان بإمكانك أن تقلل من هذه المقاطعات إلا أنه من المستحيل واقعيًا أن تمنعها تمامًا ؛ ولذلك لا تحاول هذا (ضع جدولك واضعًا أطفالك في الاعتبار).

وهذا يعنى أولاً أن تأخذ المزيد من الراحة من وقت لآخر ؛ حتى تقضي

خمس دقائق مع أطفالك؛ وغالبًا ما سيتركون لك 15 أو 20 دقيقة التي تحتاج إليها إذا أوليتهم اهتمامك من وقت لآخر؛ وهذا يعنى أن تتجنب المشروعات التي تستغرق ساعة من التركيز المكثف (وتذاكر فقط على فترات تمتد الواحدة منها لمدة 15 أو 20 دقيقة).

ابحث عن مساعدة:

يمكن لزوجتك أن تأخذ الأطفال لتناول العشاء في الخارج ومشاهدة فيلم (وصدقني إن الأطفال سيشجعونك على المذاكرة أكثر لو أنك بدأت في هذا) ويمكن لأقاربك أن يقوموا بدور الحضانة (في منازلهم) بشكل تناوبي. كما يمكنك أن تدعو زملاء الأطفال في اللعب (بما يسمح لك بأن ترسل طفلك بعد هذا إلى منازل هؤلاء الأطفال في اليوم التالي) ويمكنك أن تتبادل ورديات حضانة الأطفال مع آباء آخرين في المدرسة؛ ويمكن أيضًا أن تكون هناك رعاية بشكل كاف خلال النهار في مدرسة ابنك؛ أو في بيت شخص ما لمدة ساعتين يوميًا.

اعرف نقاط قوتك:

قلما تجد شخصًا ممتازًا بل جيدًا في كل مادة. إذا كنت واحدًا من هؤلاء؛ فأنت محظوظ؛ ومعظمنا أفضل من الآخرين قليلاً في مادة؛ أو أخرى؛ والبعض يحب مادة أكثر من الأخرى؛ ولا تظن أن هذا لا يغير من موقفك تجاه هذه المادة. والبعض موهوب بشكل فطري في ناحية؛ ومتوسط في نواح أخرى.

وعلى سبيل المثال قد يكون من السهل عليك أن تكتسب مهارة الأرقام والعلاقات المكانية في حين لا تتمتع بأي مهارة في الموسيقى واللغات؛ أو ربما تجد تعلم اللغات كأكل الكعك؛ ولكنك لا تعرف شيئًا عن أسباب اكتشاف فيثاغورث لنظريته؛ أو لا تعرف حتى ما الداعي لك لأن تهتم بهذا؛ وبعض الطلاب يجيدون الأعمال اليدوية؛ وآخرون قد يجدون في أدائهم لأبسط شيء نوعًا من العذاب؛ والسبب في هذا التوزيع المتفاوت للمواهب الفطرية يعود لحكمة الله، ونصيحتي لك أن تحمد الله على ما فطرك عليه من مواهب وتستخدم هذه المواهب كسلاح ذي حدين. خذ بعض الوقت من المهام التي من السهل إنجازها لتلك المواد التي تجدها صعبة؛ والتوازن الذي ستراه في تقدمك سوف يستحق ما بذلته فيه من جهد.

وإذا لم تكن فكرت من قبل فيما تحب ولا تحب من المواد؛ استخدم الجدول في ص 50 لتحديد هذا. كما سيطلب منك في هذا الجدول أن تحدد المواد التي تؤدي فيها بشكل جيد؛ وتلك التي تؤدي فيها بشكل ضعيف (وبطاقة الدرجات لابد أن تكون هي فيصلك) استخدم هذا الجدول في تنظيم جدولك؛ بحيث تستغل مواهبك الطبيعية؛ وتعطي وقتًا أكبر لتلك المواد التي تحتاج لجهد أكبر.

وإذا كان لديك اختيار:

جميع طلبة الجامعات وبعض طلاب الثانوية يمكنهم أن يختاروا المواد طبقًا لجداولهم؛ وما يحبونه وما يكرهونه؛ وطبقًا لأهدافهم.. وهلم جرًا (وبالطبع هناك استثناءات) ولابد من كبح جماح هذه الحرية من خلال أسلوب المفهومية

الذي ستحاول تنميته من خلال قراءة هذا الكتاب؛ وإليك بعض النصائح التي ستساعدك على مدار الطريق:

1 ـ كُلما أمكن ادرس شخصية وطبيعة كل مدرس عندما تقرر ما إذا كنت ستختار مادة معينة أم لا (وخاصة إذا كانت هذه المادة عبارة عن نظرة عامة؛ أو منهج تقديمي يقدم في حصتين؛ أو ثلاث) وسرعان ما ينتشر الكلام عما إذا كانت محاضرات الأستاذ محفزة وممتعة بمعنى أن يكون هناك مناخ يصبح فيه التعليم متعة، حتى إذا لم تكن تُحب هذه المادة.

2 ـ حاول أن تختار المواد بحيث يكون جدولك متوازنًا كل أسبوع بل كل يوم؛ وذلك بالرغم من أن هذا لا يكون مُمكنًا دائمًا؛ بل ولا يُنصح به؛ ولا تُغير تخصصك لُمجرد أن تُوازن جدولك؛ وحاول أن تترك ساعة أو نصف ساعة بين الحصص؛ وهذا وقت مثالي للمراجعة وتدوين ملاحظات ما بعد الحصة والذهاب للمكتبة.. إلخ.

3 ـ حاول أن تقوم بعملية تبادل المعلومات الصعبة والمواد السهلة؛ فالمذاكرة عملية من عمليات التدعيم الإيجابي؛ وسوف تحتاج إلى تشجيع على مدار الطريق.

4 ـ تجنب الحصص المُتأخرة ليلاً؛ أو المُبكرة في الصباح؛ وبخاصة إذا كان هذا سيُوفر لك وقت فراغ كبير.

5 ـ حدد لنفسك سُرعة في المُذاكرة واتبعها؛ وضع لنفسك نظام مُذاكرة قاعدته الأساسية هي ألا تُبالغ في مُذاكرة موضوع ما.



تعلم أن تساعد نفسك بنفسك

إذا لم يكن لديك المكان المُناسب للمُذاكرة؛ فلا داعي أن تخلق مُشكلة؛ أو أن تلقي بهذا العبء على والديك؛ فيُمكنك أغلب الأحيان تدبير هـذا المكـان بنفسك .

بالنسبة لمحتويات المكان :

المكتب : إذا لم يكن لديك القُدرة على اقتناء مكتب فيُمكنك شـراء (منـضدة) ولو مُستعملة؛ أو يُمكنك بسهولة أو بمُساعدة والدك أن تصنع منضدة مـن الخشب .

المكتبة : يُمكنك بسهولة صُنع مكتبـة؛ ولـيس مـن الـصعب أن تقـوم بتجهيـز قطعتين من الخشب بُعد كُل منهما 100 سـم × 50 سـم مـثلاً؛ ثُـم تقـوم بتثبيتها معًا بقائمين من الخشب .

الكُرسي : في أسوأ الأحوال اشـتر كُرسـيًا مُـستعملاً أو اسـتعن بأحـد كراسـي المطبخ .

مصدر الإضاءة : إن لم تستطع شـراءه فـيُمكن طلبـه مـن أحـد الأصـدقاء أو الأقارب .

بالنسبة للمكان نفسه :

إذا لم يكن لديك مكان هادئ للمُـذاكرة بعيـد عـن صـوت التليفزيـون أو الراديو أو حديث العائلة فيُمكنك استقطاع جُزء من (الفراندة) للمُذاكرة؛ كما

يفعل كثير من الطلبة ؛ أو حتى تدبير مكان للمذاكرة على سطح المنزل أو ما إلى ذلك ؛ وإذا لم تستطع بأي حال من الأحوال توفير مكان مُناسب للمذاكرة فحاول أن تتكيف مع وضعك الحالي ؛ وليكن طموحك إلى مُستقبل أفضل هو دافعك للاجتهاد والمُثابرة مهما كانت الظروف ؛ وتذكر أن كثيرًا غيرك قد مروا بأسوأ الظروف ؛ وبالرغم من ذلك استطاعوا النجاح والتفوق . . .

احرص كذلك على الآتي حتى تحقق أفضل الظروف :

النظام : حاول دائمًا أن تحقق النظام في وجود الأشياء من حولك أثناء المذاكرة ؛ فهذا يمنحك إحساسًا بالارتياح وهدوء الأعصاب .

الجلوس : اختر دائمًا كرسيًا عريضًا ومريحًا حتى يضمن لك وضعًا صحيًّا لأطول فترة من الجلوس . ولكن تنبه إلى أن الراحة الزائدة أثناء الجلوس قد تبعث على الخمول والكسل .

التهوية : تهوية المكان أثناء المذاكرة شيء ضروري لانتعاش الذهن والقدرة على التركيز ؛ فاجعل دائمًا بحجرتك منفذًا لتجديد الهواء باستمرار خاصة إذا كنت تستخدم مصدرًا للتدفئة .

التدفئة : هي شيء ضروري في ليالي الشتاء الباردة ؛ ولكن تجنب التدفئة الزائدة أو المُبالغ فيها ؛ وذلك لأنها مبعث للكسل والخمول ؛ وإذا لم يكن لديك مدفأة خاصة ؛ فيكفي بعض الملابس الصوفية الثقيلة ؛ ولكن لا تلجأ أبدًا للمُذاكرة بالفراش بالليالي الباردة ؛ كما يفعل بعض الطلبة الكُسالى ؛ فسريعًا ما سيغلبك النوم .

الإضاءة : يُفضّل دائمًا أن تستخدم المصابيح ذات الضوء الأبيض غير

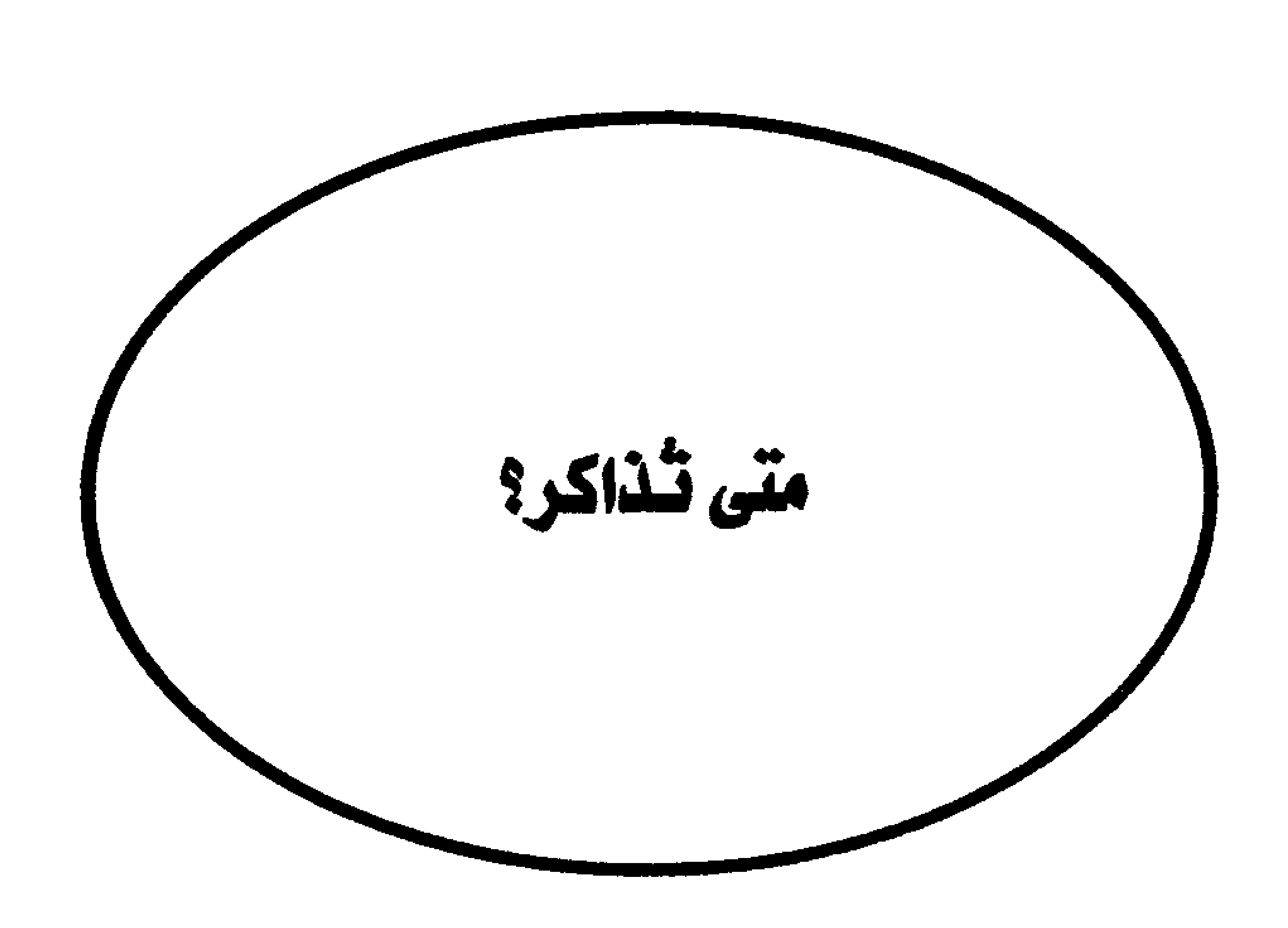
المتوهج؛ فهي أفضل لسلامة الرؤية ولا تحدث زغللة بالنظر؛ فإما أن تستخدم المصابيح (الفلورسنت) أو المصابيح ذات الزجاج المطلي (سنفرة).

وللحصول على أفضل طرق الإضاءة الجيدة أثناء المذاكرة؛ استعن بمصدر متحرك للإضاءة (أباجورة) يوضع على المكتب على الجهة اليُمنى لك.

ويُفضل أن تكون قوة المصباح المستخدم 60 ـ 75 وات؛ وإذا كُنت تستخدم مصباحًا (فلورسنت)؛ فاحرص على ألا تجعل الضوء موجهًا مُباشرة نحو عينيك. وفي نفس الوقت؛ احرص على إضاءة المصباح الخاص بالحجرة أثناء استخدام (الأباجورة)؛ فمن الأخطاء الشائعة التي يقع بعض الطلبة فيها أثناء المذاكرة تركيز الإضاءة على الركن الخاص بالمذاكرة من الحجرة وإهمال إنارة باقي أجزاء المكان؛ وهي طريقة غير صحية تمامًا للإضاءة قد تعرض قوة النظر للضعف تدريجيًا؛ وكثيراً ما تسبب في الإحساس بالصداع والزغللة نتيجة لتباين قوة الإضاءة بدرجة كبيرة من ركن إلى آخر من أجزاء الحجرة.

من قواعد الإضاءة الصحية: يجب ألا تقل نسبة الإضاءة بأجزاء الحُجرة المُختلفة عن 10 ٪ من قوة الإضاءة في الركن الخاص بالمُذاكرة من الحُجرة؛ وإذا لم يكن لديك (أباجورة) خاصة بالمكتب؛ فيمكنك الاكتفاء بالمصباح الرئيسي للحجرة، على أن تكون قوة إضاءته كافية للإنارة بشكل جيد؛ فاستخدم مصباحًا قوة إضاءته من 100 ـ 150 وات.

ويجب أن تلتزم بالإضاءة الصحيحة أثناء المُذاكرة؛ ولا تُوجه مصدر الضوء إلى عينيك مُباشرة.


متى تُذاكر؟

بعض الطلبة يفضلون المُذاكرة بالنهار؛ والبعض الآخر يُفضلون المُذاكرة بالليل؛ وأعتقد أن أفضل الأمرين هو ما يتفق مع ظروفك الخاصة في المنزل ومع مقدرتك على التحصيل والاستيعاب؛ سواء في النهار أو في الليل. ولكن مما لا شك فيه أن المُذاكرة أو القيام بأي عمل كان في النهار هو أنسب وأصح من إنجازه في فترة مُتأخرة من الليل؛ لما في ذلك من توافق مع الطبيعة بشكل عام؛ ومع قول الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾﴾ (سورة النبأ). وهو أعلم ﷻ بما يصلح لنا ويُوافق طبيعة أجسادنا ووظائفها.

جدول المُذاكرة:

لو سألت أي طالب مُتفوق عن أسباب تفوقه لكان في مُقدمة هذه الأسباب دائمًا اتباعه لبرنامج مُنظم في (عملية) المُذاكرة؛ ولاحظ أنني أشد انتباهك لكلمة (عملية)؛ فالمُذاكرة المُثمرة هي فعلاً عملية تحتاج إلى تخطيط ومنهج مُحكم؛ حتى تصل في النهاية إلى أعلى درجات التحصيل والاستفادة؛ وبالتالي تصل إلى النجاح والتفوق. فلا يكفي للمُذاكرة أن تُمسك كتابًا وتقرأ وتحفظ؛ ولكن من المُهم جدًا أيضًا أن تعرف متى تبدأ المُذاكرة؛ ومتى تنتهي؛ وأية مادة ستُذاكرها الآن؛ وأية مادة ستذاكرها بعد ذلك؛ وأية مادة ستترك لها مزيدًا من الوقت عن غيرها.. وهكذا.

بهذا الأسلوب؛ ستجد أنك تستثمر وقتك بطريقة جيدة؛ فلن تلجأ إلى الشكوى من ضياع الوقت؛ كما يفعل بعض الطلبة. وفي نفس الوقت لن

تغفل أبدًا عن مذاكرة أي جزء من الأجزاء؛ بعد أن وضعت خطة جيدة للانتهاء من كل مواد المنهج الدراسي. وقد يكون من الصعب عليك؛ إذا كنت لا تلتزم بمثل هذا الأسلوب في المذاكرة؛ أن تغيّر عاداتك القديمة وتبدأ في وضع خطة منظمة لعملية المذاكرة؛ ولكن حاول من الآن إذا كنت تجد صعوبة في الإلمام بمواد المنهج الدراسي أن تبدأ في تغيير عاداتك وتنظيم مجهودك واستثماره بطريقة جيدة.

وتأكد أنك لو اعتدت على اتباع أسلوب منظم في الانتهاء من أي أمر من الأمور؛ كما اعتدت أثناء فترة المذاكرة؛ فلاشك أنك ستصبح رجلاً ناجحًا في كثير من أعمالك في المستقبل. كُل ما سبق يتلخص في شيء واحد وهو ضرورة الاعتماد على جدول مُنظم للمُذاكرة. وقد يعترض بعض الطلبة على هذه الفكرة؛ لما في ذلك من تقييد لحريتهم وأنشطتهم؛ فهم يشعرون أنهم قد صاروا (مقيدين بهذا) الجدول. ولكن؛ كما سبق أن أوضحت؛ أن هذا الالتزام والتنظيم هو أمر ضروري لاستثمار الوقت والتغلب على كثير من صعوبات الحياة بصفة عامة؛ فحاول تدريجيًا أن تعوّد نفسك على مثل هذا السلوك. وإذا لم تكن لديك القُدرة على اتباع جدول للمُذاكرة مُنذ بدء السنة الدراسية؛ أو ترى عدم ضرورة ذلك بالنسبة لك؛ فلابد أن تلتزم على الأقل بجدول للمذاكرة قرب نهاية السنة الدراسية؛ فالتزامك بجدول للمُذاكرة في هذه الفترة قد يكون ضرورة لا يُمكن الاستغناء عنها حتى تستطيع الانتهاء من مُذاكرة ومُراجعة كُل المواد فتُصبح على أتم الاستعداد لاجتياز امتحانات آخر العام.

كيف تقوم بإعداد جدول للمذاكرة :

ليس هُناك قواعد مُعينة لإعداد جدول للمُذاكرة يصلح لجميع الطلاب ؛ فهذا الأمر هو مسألة خاصة لحد كبير ؛ لأنه يتوقف على عدة عوامل تختلف من طالب لآخر ومن مرحلة دراسية لأخرى ؛ فمثلاً قد يحتاج طالب لفترة طويلة لُمذاكرة إحدى المواد الدراسية ؛ بينما قد يحتاج آخر بنفس السنة الدراسية إلى فترة أقصر لُمذاكرة نفس المادة. . وهكذا. كذلك قد تتدخل الأمور الخاصة بالمنزل في تغيير نظام جدول المُذاكرة لحد كبير. ومن الأفضل حتى تستطيع أن تأخذ فكرة عن كيفية إعداد جدول للمُذاكرة أن أعرض لك نموذجًا لجدول للمُذاكرة قام بإعداده أحد الطلبة المُتفوقين ؛ ففي العرض التالي نموذج لجدول للمُذاكرة قام بإعداده طالب في سن الخامسة عشرة ؛ يدرس بإحدى المدارس الأجنبية ؛ ويشتمل المنهج الدراسي المُقرر على هذا الطالب على المواد التالية : إنجليزي ؛ رياضيات ؛ علوم ؛ تاريخ ؛ فرنساوي ؛ مُمارسة عملية. وستُلاحظ من الجدول أن هذا الطالب بالرغم من نجاحه بتفوق ؛ فهو لا يذاكر مدة طويلة من الوقت ؛ وأنه يحرص أيضًا على تخصيص بعض الوقت للترفيه ومشاهدة البرامج الهادفة في التليفزيون ؛ كما أن لديه متسعًا من وقت الفراغ في عطلة نهاية الأسبوع.

وبالتأكيد سوف تجد أن السبب وراء تفوقه هو التزامه بهذا الجدول المنظم البسيط منذ بداية العام الدراسي.

جدول المذاكرة

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الوقت
علوم	تليفزيون أو أي أنشطة حرة.	واجب منزلي.	تليفزيون أو راديو.	أداء الواجب المنزلي المطلوب.	من 5 - 5.30 مساءً.
فرنساوي	واجب منزلي.	تليفزيون أو راديو.	واجب منزلي.	تليفزيون أو راديو.	5.30 - 6.
رياضيات	إنجليزي.	فرنساوي.	تاريخ.	علوم.	6ـ 6.25
أتاري لعبة مسلية.	مُراجعة حُرة.	علوم.	إنجليزي.	رياضيات.	6.30 إلى 6.55.
فرنساوي.	رياضيات.	قراءة رواية أو شعر.	رياضيات.	قراءة رواية أو شعر.	7 - 7.25.
وقت حُر	تاريخ.	إنجليزي.	علوم.	فرنساوي.	7.30ـ 8
	5 دقائق كل مساء للإعداد لمتطلبات اليوم الدراسي التالي.				

جدول المذاكرة في عطلة نهاية الأسبوع

	الخميس	الجمعة
صباحًا	أتاري	واجب منزلي لمدة ساعة واحدة أو أكثر
ظهراً	ممارسة عملية (وقت مخصص لتنفيذ بعض المهام كإعداد النماذج أو رسم الخرائط)	وقت حر

مساءً	وقت حر	وقت مخصص لاستقبال الأسبوع الدراسي الجديد؛ كإعداد الكتب وتجهيز الحقيبة.

كيف تستفيد من الجدول السابق في عمل جدول خاص بك؟

سيختلف بالتأكيد أي جدول سوف تقوم بإعداده للمذاكرة عن الجدول السابق. لكن يمكنك الاستفادة من بعض النواحي التي تضمنها الجدول السابق في عمل جدول خاص بك. فمثلاً؛ تلاحظ أن الطالب الذي قام بإعداد ذلك الجدول قد خصص وقتًا ضئيلاً نسبيًا لمذاكرة بعض المواد عن الأخرى؛ مثل مادة التاريخ؛ ويرجع ذلك إلى استيعابه السريع لهذه المادة التي يفضلها عن غيرها من المواد.

فيمكنك الاستفادة من هذه الناحية في تخصيص فترات قصيرة بجدولك الخاص لمذاكرة المواد السهلة بالنسبة لك؛ مع التركيز على مذاكرة المواد الأخرى التي قد تحتاج منك وقتًا طويلاً لاستيعابها؛ وكذلك لاحظ أن الجدول قد اشتمل على بعض الأوقات غير المحددة النشاط؛ مثل الفترة بين الرجوع من المدرسة حتى بدء المذاكرة؛ والفترة بين انتهاء وقت المذاكرة حتى الذهاب إلى الفراش؛ كذلك اشتملت العطلات الأسبوعية على أوقات كثيرة غير محددة؛ فترك هذه الفترات دون تحديد هو تصرف ذكي من جانب هذا الطالب؛ فعلاوة على أنها تكسب جدوله الخاص شيئًا من الحرية في التصرف؛ فمن ناحية أخرى؛ يمكن استغلال هذا الوقت الحر في إنجاز بعض المهام الخاصة

أو استكمال مذاكرة بعض المواد التي لم يتسع الوقت المحدد لها للانتهاء من مذاكرتها.

أما بالنسبة للفترات الزمنية للمذاكرة؛ فقد نظّم هذا الطالب وقته بحيث يذاكر لفترة نصف ساعة متصلة ثُم يعقب ذلك فترة راحة قصيرة لمدة خمس دقائق؛ وهكذا. ففكرة المذاكرة لفترات متقطعة هي في الحقيقة أصوب من المذاكرة لفترة طويلة متصلة؛ وهذا ما يقره بالفعل علم النفس؛ فهذه الطريقة تساعد على تنشيط الذهن وزيادة القدرة على التركيز والاستيعاب.

ولكن لاحظ أن هذه الفترات الزمنية يجب أن تزداد تدريجيًا على حسب المرحلة الدراسية؛ فالنظام السابق هو مناسب لطالب في نهاية المرحلة الابتدائية أو بداية المرحلة الإعدادية؛ أما بالنسبة للطالب في نهاية المرحلة الإعدادية؛ فمن المناسب أن تزداد كل فترة إلى 40 دقيقة؛ أما بالنسبة للطالب في المرحلة الثانوية فمن المناسب أن تكون كل فترة 50 دقيقة. وبالتالي يُفضل زيادة فترة الراحة إلى 10 دقائق مع زيادة مدة فترات المذاكرة.

وبصفة عامة؛ يمكنك المذاكرة لأي فترة زمنية تراها؛ طالما أنك قادر على التركيز والاستيعاب بشكل جيد؛ ولكن من الأفضل مهما كانت قدرتك على الاستيعاب أن تعطي لذهنك راحة قصيرة بين وقت وآخر حتى يستعد لاستقبال المزيد.

اقتراحات أخرى لعمل جدول جيد للمذاكرة:

من الأفضل أثناء إعدادك لجدول المذاكرة أن تضع في الحسبان أن تقوم دائمًا

بمذاكرة المواد الصعبة؛ بالنسبة لك؛ في بداية فترة المذاكرة حتى تكون محتفظًا بنشاطك وصفاء ذهنك. من ناحية أخرى؛ تنبّه أنه كلما أرجأت مذاكرة هذه المواد إلى وقت متأخر زادت صعوبتها؛ وأصبح أمر مذاكرتها مهمة شاقة عليك. فدائمًا أفضل شيء للتغلب على صعوبة أية مادة دراسية هو مواجهة هذه المادة ومحاولة فهمها والإلمام بها قبل مذاكرة باقي المواد؛ وقبل أن يصبح أمر مذاكرتها حملاً ثقيلاً عليك.

يساعدك كذلك في التغلّب على صعوبة أي مادة؛ محاولة تقسيمها إلى أجزاء صغيرة ومذاكرتها جزءاً جزءاً؛ فهذا يساعدك إلى حد كبير على تقبّل هذه المادة؛ والتغلب على صعوبتها؛ واستيعابها تدريجيًا.

احرص أيضًا أثناء إعداد جدول المذاكرة أن تقوم بأداء الواجب المنزلي اليومي قبل بداية فترة المذاكرة؛ فهذا أفضل لك؛ حتى لا يصبح أمر الانتهاء منه شاغلاً لك أثناء مذاكرتك. وفي بعض الأحيان؛ قد يمكنك إنجاز جزء من الواجب المنزلي؛ أو التحضير لأدائه؛ قبل الذهاب إلى المنزل؛ كما يفعل بعض الطلبة المجدّين؛ حين يتوفر لك متسع من الوقت في المدرسة؛ كعند تخلّف أحد المدرسين عن حصته؛ أو أثناء انتقالك من المدرسة إلى المنزل؛ إذا كان ذلك يستغرق وقتًا طويلاً داخل سيارة المدرسة.

حتى يكتمل جدولك الدراسي من جميع الأوجه؛ من الأفضل لو خصصت فترة قصيرة في مساء كل يوم لمراجعة كل ما قمت بمذاكرته في ذلك اليوم. ولا أعني بذلك أن تقوم بمراجعة كل مادة بالتفصيل؛ فذلك قد يزيد على طاقتك؛ ولكن لا يكفي جدًا أن تتصفح بسرعة كل مادة قمت بمذاكرتها؛ بحيث لا

تستغرق عملية المراجعة سوى دقائق قليلة. فتأكد أن هذا الوقت القصير الذي ستمضيه في مراجعة كل ما ذاكرته يوميًا؛ سيفيدك إلى درجة كبيرة في الإلمام بكل ما قرأته ويساعدك في تثبيت المعلومات في ذهنك فلا تجد صعوبة بعد ذلك في التذكر أو في استكمال ما كنت تذاكره في اليوم السابق. . .

كم ساعة أذاكر يوميًا؟

هذا السؤال كثيرًا ما يتردد في مجتمع الطلبة؛ فالبعض قد يدعي أنه لا يذاكر يوميًا سوى ساعة واحدة أو أحيانًا لا يذاكر نهائيًا في معظم الأيام؛ فهو يريد أن يبرهن بذلك لأصدقائه أنه يتمتع بالذكاء والنبوغ عنهم فهو ينجح كل عام بالرغم من مذاكرته الضئيلة.

كذلك؛ قد تسمع بعض الطلبة يقول: إن فلانًا كان السبب وراء تفوقه أنه يذاكر يوميًا لمدة خمس ساعات مثلاً.

وفي رأيي أنه ليس من المهم أن تقول: إني أذاكر يوميًا لمدة كذا. . ولكن من الأهم أن تحرص يوميًا على مذاكرة كل واجباتك بحيث لا تؤجل أبدًا أي عمل إلى اليوم التالي؛ وإذا توفر لك مزيد من الطاقة والنشاط؛ فمن الأفضل أن تقوم إلى جانب ذلك بقراءة سريعة لبعض الدروس التي سوف تتلقاها في اليوم التالي.

من ناحية أخرى؛ حاول أن تستفيد من وقت المذاكرة اليومي إلى أقصى درجة؛ فقد يذاكر طالب يوميًا لمدة ست ساعات؛ ويذاكر طالب آخر يوميًا لمدة ساعة واحدة؛ وبالرغم من ذلك يكون مقدار ما حصله الطالب الذي ذاكر

لمدة ساعة واحدة أكثر مما حصله الطالب الآخر في ست ساعات. ولا يرجع السبب في ذلك غالبًا إلى ذكاء الطالب الذي ذاكر لمدة ساعة واحدة؛ كما قد يدّعي البعض؛ لكنه ناتج في الحقيقة عن تركيز الطالب في المذاكرة وتفرغه التام لما يقرؤه خلال هذه المدة القصيرة. فالمهم مرة أخرى هو مقدار ما تجنيه من ثمار مذاكرتك والذي يتوقف على مقدار تركيزك في المذاكرة وتفرغ ذهنك الكامل لها؛ بصرف النظر عن طول مدة المذاكرة اليومية.

تلخيص سريع:

يُمكن تلخيص جميع الاقتراحات السابقة لعمل جدول جيد للمذاكرة على النحو التالي: ـ

1 ـ خصص وقتًا أطول لمذاكرة المواد الصعبة؛ ومن الأفضل أن تذاكرها قبل باقي المواد.

2 ـ ابدأ فترة المذاكرة بأداء الواجب المنزلي؛ حتى تنتهي من أمره.

3 ـ من الأفضل أن تخصص وقتًا قصيراً لمراجعة ما حصلته بصفة عامة في نهاية فترة المذاكرة.

4 ـ تذكر أن المذاكرة لفترات متقطعة أفضل للاستيعاب الجيد من المذاكرة لفترات متصلة.

5 ـ حتى تكسب جدولك شيئًا من المرونة؛ اترك بعض الأوقات دون نشاط محدد؛ أو احرص على وجود بعض الوقت الزائد للطوارئ.

6 ـ لا تكثف جدولك بالمذاكرة؛ فاحرص أيضًا على وجود أوقات للترفيه.

7 ـ المهم هو المذاكرة بتركيز وليس المهم طول فترة المذاكرة.


ماذا تفعل بين فترات المذاكرة؟

حاول في ذلك الوقت أن تشد انتباهك إلى شيء آخر بعيد تمامًا عن المذاكرة. فاشغل نفسك بأي شيء مختلف؛ ولك الحرية في اختيار هذا الشيء. ولكن نصيحتي لك أن تتجنب الانشغال بأي شيء قد يؤثر على ذهنك تأثيراً قويًا؛ كمشاهدة فيلم سينمائي من أفلام الرعب مثلاً؛ أو قراءة كتاب مؤثر يهز المشاعر. فمن الصعب أن تخرج بسرعة من هذا الجو النفسي المؤثر لتعود لاستكمال المذاكرة.

أُفضّل لك؛ خلال هذا الوقت؛ أن تقوم بجولة قصيرة حول المنزل أو تطّلُ من الشرفة؛ على حسب اتساع الوقت؛ واشغل نفسك أثناء ذلك بملاحظة الأشياء من حولك؛ خاصة الأشياء البعيدة عن مرمى البصر كالمنازل البعيدة؛ أو النجوم في السماء؛ أو الأفق في البحر. فتعتبر هذه الجولة (التأملية) القصيرة؛ هي أفضل شيء لانشغالك بجو آخر بعيد عن جو المذاكرة؛ حتى تستطيع أن تعود لاستكمال ما كنت فيه بنفس راضية وحماس متجدد.

المهارة في القراءة:

أثبتت التجارب الحديثة في الولايات المتحدة أنه من الممكن لأي طالب أن يحسّن من قدرته على القراءة في وقت قصير وبنسبة قد تزيد على 50٪؛ لو حاول الالتزام ببعض القواعد أثناء قراءة أي موضوع.

والمقصود بالقدرة على القراءة؛ هو القدرة على الإدراك؛ والفهم والنجاح في الوصول إلى ما يريد أن يقوله الكاتب في أسرع وقت ممكن دون مشقّة؛

ودون الإحساس بالملل لعدم القدرة على الإلمام بجوانب الموضوع. فكثير من الطلبة قد يعانون من نقص هذه القدرة أثناء القراءة؛ خاصة عند قراءة المواضيع التي لا يشعرون بالانجذاب لقراءتها؛ مما يجعل أمر الانتهاء من قراءتها مهمة شاقة تستغرق وقتًا طويلاً يملؤه بالملل والشكوى والسرحان وتشتت الأفكار. وتظهر هذه المشكلة بوضوح في الأسابيع القليلة قبل بدء فترة الامتحانات؛ حيث يستهوي الطالب في هذه الفترة أشياء أخرى جذابة للترفيه عن نفسه؛ مما يتسبب في نقص هذه القدرة؛ لانشغال ذهنه بما يصبو إليه.

فإذا كنت واحدًا من هؤلاء الذين تنقصهم هذه القدرة؛ فقبل كل شيء لا داعي للانزعاج؛ فهذه المشكلة هي مشكلة منتشرة إلى حد كبير بين الطلبة؛ ولكن حاول من الآن أن تزيد من مقدرتك على القراءة الجيدة باتباع الوسائل التالية.

كيف تكون قارئًا ماهرًا؟

هناك وسائل عديدة لتنمية القدرة على القراءة بشكل جيد؛ قام بإعدادها المختصون في مجال التعليم؛ ورغم اختلاف هذه الوسائل من حيث التكوين والمسميات؛ ولكنها تهدف في النهاية إلى أسس متشابهة يجب أن تتبعها أثناء القراءة؛ خاصة عند قراءة المواضيع الطويلة والتي لا تستهويك قراءتها؛ فعند القراءة؛ احرص دائمًا على اتباع الخطوات التالية:

1 ـ **الإلمام السريع بجوانب الموضوع**: فقبل أن تشرع في القراءة بتمعّن قم أولاً بتصفح الموضوع بأكمله وبسرعة؛ فاقرأ العناوين الرئيسية والعناوين الجانبية؛ واستطلع مقدمة كل جزء بسرعة؛ وانظر إلى الصور المرافقة؛ إن

وُجد؛ واقرأ التعليق على كل صورة.

2 ـ حدد الغرض من القراءة: فدائمًا اجعل لقراءتك هدفًا؛ بمعنى اسأل نفسك دائمًا وأنت تقرأ عن الفكرة الرئيسية التي يريد أن يعبر عنها الكاتب في كل جزء من الأجزاء. من أبسط الوسائل التي تساعدك في هذا أن تحول دائمًا عنوان أي جزء تقرؤه إلى سؤال وتحاول الإجابة عليه أثناء القراءة. فمثلاً؛ في هذا الجزء من الكتاب أتحدث إليك عن تحسين القدرة على القراءة بشكل جيد؛ فحتى تحفّز نفسك على قراءة هذا الجزء وإدراك ما أريد أن أقوله؛ يمكنك تحويل هذا العنوان إلى سؤال؛ وهو: كيف يمكن أن يزيد الفرد من قدرته على القراءة؟؛ ثُم تحاول تدريجيًا أثناء القراءة أن تصل إلى إجابة عن هذا السؤال.

3 ـ القراءة بتمعن: والآن بعد أن أخذت فكرة عامة عن الموضوع (الخطوة الأولى)؛ وحددت هدفك من القراءة (الخطوة الثانية)؛ اقرأ الآن الموضوع بالتفصيل؛ وحاول الإجابة عن السؤال العالق بذهنك؛ والوصول إلى الهدف.

ومن الأفضل؛ أن تحاول أن تدفع نفسك من البداية إلى أن تقرأ بسرعة قليلاً؛ فهذا أفضل من القراءة البطيئة المتمهلة. كذلك؛ احرص دائمًا على أن تمسك بقلم أثناء القراءة وتضع خطوطًا تحت الأفكار الرئيسية؛ فهذه الطريقة تساعدك إلى حد كبير أثناء المراجعة للإلمام مرة أخرى بجوانب الموضوع.

4 ـ احسب ما استطعت أن تحصله: تبقى خطوة أخيرة يجب أن تقوم بها قبل أن تغلق الكتاب بعد الانتهاء من القراءة؛ وهي أن تسأل نفسك عن مقدار

ما استطعت أن تستخلصه من معلومات أثناء القراءة؛ وهل هذه المعلومات كافية للرد على السؤال أو الأسئلة التي حددتها في ذهنك أثناء القراءة؟ بهذه الخطوة الأخيرة؛ تستطيع تقييم قدرتك على القراءة الجيدة؛ فإذا لم تشعر أنك قد استخلصت قدراً كافيًا من المعلومات في جزء من الأجزاء؛ فأقترح عليك إعادة الإلمام به؛ من خلال الخطوة الأولى؛ وتحاول أن تراجع مرة أخرى عن طريق الترديد أو الكتابة؛ ما استطعت أن تستخلصه بعد الإلمام بذلك الجزء مرة أخرى؛ حتى يرسخ بذهنك.

كيف تقرأ؟

هناك شيئان هامان حاول أن تحرص عليهما أثناء القراءة؛ هما:

1 ـ **بالنسبة للسرعة في القراءة**: فالقارئ الجيد هو السريع والدقيق في قراءته؛ على عكس الاعتقاد الشائع بأن القراءة البطيئة المتمهلة هي أفضل من القراءة السريعة. فالقراءة البطيئة غالبًا ما تساعد على السرحان وانشغال الفكر بأمور أخرى خارج الموضوع الذي تقرؤه. فكأن انتقالك بشيء من السرعة من جملة إلى أخرى أثناء القراءة؛ يسد الطريق أمام هذه الأفكار ويساعدك على التركيز وبالتالي على الفهم والاستيعاب.

2 ـ **بالنسبة لطريقة القراءة**: من الخطأ؛ أن تقرا النص كلمة كلمة أو حتى جملة جملة ثُم تتوقف لفهم المعنى. فالصحيح أثناء القراءة هو أن تنتقل من جملة إلى أخرى؛ ولا تحاول التوقف لفهم المعنى قبل أن تنتهي من المقطع بأكمله؛ أو من الفكرة الواحدة التي تتضمنها مجموعة الكلمات. أي حاول أن تركز أثناء القراءة على التقاط الأفكار؛ ولا تركز على الكلمات.

الحاجة إلى التمرين:

تأكد أنك تدريجيًا ستصبح قارئًا ماهرًا؛ لو حاولت أن تتمرن على القراءة بهذه الطريقة عدة مرات. فمع الوقت ستصبح طريقة قراءتك الجيدة عادة لديك؛ دون التفكير في أي قواعد أو أصول يجب عليك الالتزام بها.

تخلص من هذه العادات السيئة أثناء القراءة:

1 ـ أن تمر بإصبعك أو بقلمك على الكلمات أثناء القراءة.

2 ـ أن تحرك شفتيك بصوت مسموع أو غير مسموع.

3 ـ أن تحّرك رأسك من جانب إلى آخر وأنت تقرأ؛ فاكتف فقط بحركة عينيك مع الكلمات.

4 ـ أن تعود إلى قراءة معظم العبارات مرة أخرى بعد الانتهاء من قراءتها.

فالدافع إلى هذا السلوك غالبًا ليس صعوبة فهم هذه العبارات ولكنه ناتج من عدم الثقة بالنفس وعدم التركيز أثناء القراءة.

5 ـ أن تركز النظر على كل كلمة أثناء القراءة؛ فالصحيح؛ كما سبق؛ أن تحاول قراءة الأفكار وليس الاهتمام بكلمات الموضوع.

المهارة في الكتابة:

كثير من الطلبة يشكون من عدم قدرتهم على الكتابة الجيدة؛ أو ترجمة ما يريدون قوله إلى كلمات على الورق. . فإذا كنت من أولئك الطلبة؛ فلا تنزعج؛ فكثير غيرك قد تنقصهم هذه المهارة؛ كذلك فليس كل إنسان متعلّم قادراً على الكتابة الجيدة؛ ولكن حاول أن تدرك معنى (عملية) الكتابة؛ وما يجب أن تلتزم به حتى تنتهي مما تكتبه. . فالكتابة ليست حركة ميكانيكية تقوم

فيها بوضع كلمة بجانب كلمة ؛ لكنها عملية يشارك فيها العقل مع القلم لنقل الأفكار من الذهن إلى الورق .


كيف تبني ثقتك بنفسك؟

سؤال تجيب عنه أمور ثلاثة؛ وهي كالتالي:

1 ـ **اعرف نفسك**: أول خطوة في طريق بناء الثقة بالنفس هي معرفة الإنسان نفسه فيتأملها؛ ويعرف مميزاته وكيف يستثمرها؛ ولا شيء أضرّ على الإنسان من احتقاره لنفسه؛ والنظر السلبي لها.

2 ـ **طوِّر نفسك**: بحيث يحدِّد الإنسان نقاط قوته ويسعى في تطويرها؛ ويجتهد في التعلم والتدرب والتمرن.

3 ـ **تخلَّص من عيوبك**: وذلك بتحديد نقاط الضعف وجوانب النقص؛ ومن ثمَّ يسعى المرء في علاجها وإصلاحها.

ثانيًا: علو الهمة:

لولا علو الهمة ما سَمَتْ أفكار العُظماء إلى إنجاز؛ ولَقَنَعَ كُلٌ بالموجود؛ ولكَان شعار كُل الناس: (ليس في الإمكان أحسن مما كان).

وإذا كانت النفوسُ كباراً تَعِبَتْ في مُرادها الأجسامُ

كان لعمر بن عبد العزيز رحمه الله همة عالية؛ تظهر جليَّة في قولته المشهورة: إنّ لي نفسًا توّاقة؛ تَمَنَّيْتُ الإمارة فَنِلْتُها؛ وتَمَنَّيْتُ أن أتزوَّج بنتَ الخليفة فنِلْتُها؛ وتمنيَّتُ الخلافة فنِلْتُها؛ وأنا الآن أتوق للجنة؛ وأرجو أن أنالها.

قال ابن الجوزي يرحمه الله: ما ابتُلِي الإنسان قطُّ بأعظم من علو همته؛ فإنَّ مَنْ عَلَتْ همته يختار المعالي؛ وربما لا يُساعده الزمان وتَضْعُف الآلة ويَبْقى في عذاب.

قال ابن نباتة:

أعَاذلَتي علَى إتْعَاب نَفْسي | إذا شَامَ الفَتَى بَرْقَ المَعَالي
ورعْيي في الدّجَا رَوْضَ السّهَاد | فأهْوَنُ فَائتٍ طِيبُ الرّقَاد

ثالثًا: الجدّ:

الجدّ هو أخذ الأمر بحزم وقوة؛ وعدم التراخي بالتعامل مع الأشياء؛ وهو الروح التي تسري في العمل؛ فتجعله يُثمر؛ وبدون الجد تُصْبِح الأعمال ميّتة مُملّة.

قال الشيخ بهجة الأثري: انقطعتُ عن حضور درس العلاّمة أبي المعالي محمود شكري الآلوسي في يوم مُزعج شديد الريح غزير المطر كثير الوحل؛ ظنًّا مني أنه لا يَحْضُر إلى المدرسة؛ فلما حضرتُ في اليوم التَالي إلى الَدرس صار يُنْشدُ بلَهْجَة الغضبان: ولا خير فيمن عاقه الحرُ والبردُ...

كيف تكتسب صفة الجد؟

لكي تُكتسَب صفة الجد لابدّ من بذل الأسباب المعينة على ذلك؛ ألا وإن من أهم الأسباب ما يلي:

أولها: مصاحبة الجادّين؛ إذ الصاحب ساحب؛ والطباع سرّاقة؛ والإنسان مجبول على التقليد خاصة بمن يُعْجَب به أو بصفة من صفاته.

ثانيها: قراءة سير العظماء؛ فهي من أعظم وسائل حفز الناس على الجد.

ثالثها: المقارنة بين نتائج أعمال الجادّين وأعمال غيرهم.

رابعها: الابتعاد عن مُصاحبة الهازلين؛ والفرار منهم فرار الإنسان من الأسد؛

فإنّ المرء لا ينال منهم إلاّ تثبيط الهمّة؛ وإضاعة الوقت؛ والتجافي عن معالي الأمور؛ والتّلهّي بدنيئها.

رابعًا: الصبر: ويكون بالدوام على الجدّ:

والصبر هو حبس النفس على ما تكره لمصلحة؛ وبدونه لا يحصل خير دنيوي ولا أُخروي؛ وقد قيل: (بالصبر واليقين تنال الإمامة في الدّين). فبالصبر تحصل البُغية؛ ويتحقّق المُراد بإذن الله تعالى.

قال المُحدِّث أبو بكر الأبهري رحمه الله: ـ قرأت مُختصر ابن عبد الحكم خمسمائة مرة. والأسدية: خمسًا وسبعين مرة؛ والموطأ: خمسًا وأربعين مرة؛ ومُختصر البرقي: سبعين مرة؛ والمبسوط: ثلاثين مرة. وكان الكيا الهراسي يُعيد الدرس إذا حفظه: مائة وأربعين مرة.

أخلق بذي الصّبر أنْ يحظى بحاجته ومُدمن القرْع للأبواب أنْ يلجا؛ ثم ليتذكر المرء أن النجاح يأتي بالمثابرة لا بالسرعة.

خامسًا: العلم:

مَن أراد نيل مُراده؛ وتحقيق هدفه فليَسْع إلى تعلُّم أفضل طريق مُوصل إليه؛ وليَستفد من خبرات الآخرين. قال ابن القيم يرحمه الله: الجهل بالطريق وآفاتها يُوجب التعب الكثير مع الفائدة القليلة.



المبحث الثالث
عوائق الإنجاز

هناك عوائق عدة تحول بين المرء وبين إنجازه لعمله ينبغي عليه التخلص منها. نذكر منها ما يلي:

أولاً: الإحساس بالفشل:

الفشل كلمة كريهة لا يُحبها أحد؛ والإحساس به عائق من عوائق التقدّم إلا أن من خطوات طريق النجاح: الفشل؛ فالنجاح الكبير غالبًا يسبقه فشل؛ فليس الناجح هو الذي لا يَسْقُط؛ بل هو الذي يقوم من سقوطه سريعًا وقد استفاد من سقوطه؛ وكما قيل: (وربما صَحَّت الأجسام بالعلل)؛ وكم نرى من الناجحين لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه من نجاح إلا بعد فشل تعرّضوا له وانتصروا عليه.

ثم إنه ينبغي على المرء أن يُحسن التعامل مع الفشل؛ فما بين الفشل والنجاح إلاّ صبر ساعة؛ وليعلم المرء أنّ الانهزام المؤقت ليس فشلاً.

قال ابن سينا: قرأت كتاب (ما بعد الطبيعة) لأرسطو؛ فما فهمته حتى قرأته أربعين مرة.

فعلى المرء ألا يتخلّى عن العمل؛ وألا يتركه عند حصول انهزام مُؤقَّت؛ بل يُعيد ويُكرِّر مرة تلو أخرى؛ وليبتعد المرء عن أسباب الفشل؛ وألا يحكم على نفسه عند الإخفاق بالفشل؛ فيترك العمل؛ بل يقول: (لكل جواد كبوة)؛ ويُحاول مرة أخرى بعزيمة أكبر؛ وبهمّة أعلى.

ثانيًا: الالتفات للنقد غير البنّاء:

هُناك شريحة من المُجتمع لا تألو جُهدًا في انتقاد الآخرين والسُخرية بهم؛ وما ذلك إلا حسدًا وحقدًا منهم؛ أو تسويفًا منهم لتقصيرهم وكسلهم؛ أو تثبيطًا منهم للآخرين حَتى لا يتفوقون عليهم؛ وغير ذلك؛ فعلى المرء ألا يَلْتَفتَ إلى أمثال هذه الانتقادات غير البنّاءة؛ بل عليه أن يتجاهلها أو يُحاول أن يَستفيد منها في تطوير نفسه ومُحاسبتها؛ ويتذكَّر أنه يستطيع أن يَنْتَـزِع من بين الأشواك وَرْدًا؛ ولْيتذكر أيضًا أنّ من طُرق معرفة العيوب: نَقْدَ الأعداء.

إنَّ ترك العمل من أجل انتقادات الناس ليس له أي مُبرِّر، لأنك إذا تركت العمل لن تسلم أيضًا من الانتقاد؛ لأنك ستجد مَن ينتقدك ويلومك: لِـمَ لمَ تعمل.

لذا يحرص المرء على العمل؛ والسير الحثيث حتى يُحقِّق هدفه؛ ولا يَلْتَفت إلى انتقادات الآخرين؛ لأن الخوف منها هو أساس قتل مُعظم الأفكار.

ثالثًا: عدم التفكير فيما يساعد على النجاح:

لابد للمرء أن يُفكّر ويقلِّب النظر فيما يُساعده على النجاح؛ ألا وإن من أعظم ما يُساعد على النجاح: أن يكوِّن للإنسان عادات عمل (روتين)؛ بحيث يجعل خطواته العملية الصحيحة عادات يسير عليها؛ حتى تُصْبِح ضمن (روتينه) اليومي؛ فالإنسان أسيْر عاداته؛ فكثير مما نعمله إنما هو عادات تكوَّنت على مَرِّ الأيام؛ كانتَ في بداياتها شاقة حتى اعتاد عليها الإنسان؛ فكذلك الخطوات العملية إذا أرادها المرء أن تكون عادة له؛ فسيجد ذلك مُملاً

وشاقًا في بداية الأمر. وليُجاهد المرء نفسه وليجتهد في التَّخلُّص من عادات العمل الضارة؛ مثل الفوضوية وعدم التخطيط أو التأجيل؛ أو إضاعة الوقت.. إلخ.

رابعًا: عدم استشعار ثمرات العمل؛ والاستسلام للملل والكسل:

ما من سلوك يصدر من الإنسان إلا وله دافع ما؛ وبقدر هذا الدافع تكون قوة الحركة؛ والنفوس مهما بلغت من الجد لابد وأن تمل وتكل؛ فعلى المرء أن يتعاهد نفسه؛ ويستثير دافعيَّته لإتمام أعماله بأمور:

أولها: ربط جميع الأعمال بنيل الثواب من الله تعالى.

ثانيها: استعراض ما تمّ القيام بإنجازه من العمل بين وقت وآخر؛ لأن رؤية الثمرة أو جُزء منها يدفع النفس لبذل المزيد؛ ولينظر المرء إلى كُل إنجاز جُزئي بأنه إنجاز مرحلي.

ثالثها: إذا كان في عمل الإنسان نفعٌ للناس؛ فليستشعر المرء ما يقدمه هذا العمل من فائدة؛ وكم له من الأجر العظيم والخير العميم إذا أخلص لله النيَّة؛ وسَلِمَتْ له الطويّة.

رابعها: عَرْضُ الأعمال على أهل العلم والمعرفة أصحاب الهمم العليّة لترشيدها ولشحذ الهمة؛ وتشجيع المرء على إتمام عمله.

خامسها: تحديد أوقات نهاية للأعمال لتدفع المرء للجد في العمل.

سادسًا: السماح للنفس بشيء من الراحة والاستجمام؛ حتى تحصل الرغبة في الاندفاع مُجَدَّدًا في العمل؛ ولابد حينئذ من مُراعاة أمرين:

1 ـ التخطيط لفترة الراحة بحيث لا تكوّن عشوائية؛ فيحصل إرباك في المُخَطَّط.

2 ـ المحاولة بأن تكون فترة الراحة فيما يفيد ويوفِّر الوقت؛ كقراءة القصص التاريخية؛ وصلة الرحم ونحوها.

خامسًا: التأجيل والتسويف:

من أعظم الأشياء التي تثبط الهمة وتفسد الأعمال: التسويف وتأجيل البدء؛ وللتأجيل أسباب عدة:

أولها: عدم الرغبة في العمل.

ثانيها: صعوبة العمل.

ثالثها: عدم وجود العزم الصادق على البدء.

رابعها: الانشغال عن البدء في العمل المُؤَجَّل بأعمال تافهة مُحَبَّبة للمرء.

خامسها: عدم وضع العمل في خِطَّة العمل.

وهناك طرق لِلتخلص من التأجيل وأسبابه:

1 ـ إذا كان التأجيل عَادة؛ فلا بد للتخلص منها بالمجاهدة في إيقافها؛ وإحلال عادة العزم والحزم والإقدام مكانها؛ ولابد من وضع عادة التأجيل في رأس القائمة في جدول العادات التي يُراد التخلص منها.

2 ـ معالجة التأجيل من خلال إزالة سببه؛ فإذا كان العمل غير محبَّب لك؛ فتذكَّر أنه ما نال إنسانٌ ما تمناه إلاّ بقَسْر نفسه على ما يكْرهه.

قال ابن القيم رحمه الله: (عامة مصَالح النفوس فيَ مكروهاتها؛ كما أنّ عامة مضارها وأسباب هلكتها في محبوباتها).

3 ـ معالجة صعوبة العمل تكون بأن يتذكَّر الإنسان أنّه: (لولا المشقة ساد الناس كلهم)؛ وبأن يسلك المرء طريقة (التفتيت) ويَتّبِعُها؛ فالعمل

الصعب يَسْهُل كثيراً إذا قُسِّم إلى وُحْدَات صغيرة؛ ومن ثَمّ يُتعامَل مع كل وحدة كإنجاز مستقل.

4 ـ معالجة عدم وجود العزم تكون بطرد التَّرَدُّد؛ وألا يُقْدم الإنسان على العمل إلاّ بعد رويَّة وشعور بالحاجة لذلك العمل؛ والتخطيط له. ثم لا يسمح بعد ذلك لنفسه بالتردد قال تعالى: ﴿ . . . فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ . . . ﴾ (آل عمران: 159)؛ وقال النبي ﷺ قبيل غزوة أحد بعد ما راجعه بعض الصحابة في ترك الخروج: (ما يَنْبَغي لنبي إذا وَضَعَ لأْمَةَ الحرب أن ينتزِعها حتى يفصل الله بينه وبين عدوه).

إذا كنْتَ ذا رأيٍ فكُنْ ذا عَزِيمة . . . فإنَّ فَسادَ الرأي أنْ تَتَرَدَّدا

5 ـ مُعالجَة: الانشغال عن البدء في العَمَل المؤجَّل بأعمال تافهة؛ وعدم وضعه في خطة العملَ ـ تكون بالانضباط الذاتي بتخطيط تنفيذ الأعمال والتقيُّد بذلك.

سادسًا: عدم تحديد الأولويات:

لابد للمرء من أن يرتِّب أعماله بحسب الأهمية؛ فيقدِّم الأهم على المهم؛ والمهم على غيره وهكذا؛ كما أنه ينبغي عليه أن لا يَخْلط بين المهم وبين العاجل؛ فيؤدِّي العاجل من الأعمال ويؤجِّل المهم؛ ومَن النادر أن تكون الأمور المهمة عاجلة؛ إلاّ إذا وصلنا ـ بتأجيلنا ـ إلى مرحلة الأزمة؛ فبتأجيل المهم وتعجيل العاجل نسمح للأزمات بالاستمرار في حياتنا.

سابعًا: تشتيت الجهد وتشعُّبه:

لا شيء أضرّ على العمل من تشتيت الجهد؛ فمهما كان العمل جادّاً

ودءوبًا إلا أنّ تفريقه على مسارات مُتنوِّعة يُفقده كثيراً من فعاليَّته ؛ بل رُبما يجعله غير مُثمرٍ تمامًا .

ثامنًا: المبالغة في طلب الكمال :

إنّ الكمال عزيز ؛ ومن طَلَّبَ الكمال في كُل عمل يعمله فإنه قد رآمَ أمراً مستحيلاً ؛ ومع ذلك فإنه لا يستطيع أن يُنْجز شيئًا ؛ ثُم إن الكمال لا يكون في عمل البشر ؛ ولكن حَسْب المرء أن يبذل جهده في إنهاء العمل وإتقانه ؛ وما لا يُدْرَك كله لا يُتْرَك جُلُّه . ثُم إنّ تطلُّب الكمال في كُل عمل رُبما أَوْدَى بصاحبه للكسل والانهزامية ؛ فكم دَفَنَ تطلُّب الكمال المثالي أعمالاً كانت تستحق أن تظهر للوجود .

كما ينبغي على المرء ألا يطلب النجاح في كُل عمل بنسبة مائة بالمائة ؛ وإذا لم تَتَحَقَّق هذه النسبة ترك العمل كُليَّة ؛ بل لابد من أن يجعل النجاح مُتدرِّجًا ؛ فبدلاً من أن يقول في عملٍ أنهاه: إنَّه فَشِل ؛ يقول: إنه نَجَح مثلاً بنسبة ستين بالمائة .



كيف تقرأ وتتذكر ما تقرأ؟

من شأن القراءة أن تغير منا؛ وتنقلنا عبر الماضي والحاضر والمستقبل؛ ولـن تجد في رحلة دراستك ما هو أهم من مهارات القراءة التي تنميها؛ فهـي المهـارة النهائية طويلة المدى التي تطمح إليها؛ وافتراضًا أنك وافقت علـى هـذا. مـاذا تفعل؟

حدد هدفك من القراءة:

ما هو هدفك من القراءة؟ إذا كانت إجابتك علـى هـذا الـسؤال هـي (لأن مدرسي قال هذا) فأنت بحاجة إلى أسباب أكثر وجاهة، ويرى خبراء القراءة أن هناك ستة أهداف رئيسية للقراءة وهي كالآتي:

1 ـ لتفهم رسالة ما.
2 ـ لتجد تفاصيل مهمة.
3 ـ لتجيب على سؤال ما.
4 ـ لتقيم ما تقرأه.
5 ـ لتطبق ما تقرأه.
6 ـ لتستمتع بما تقرأه.

استخدم الأجزاء الموجودة في كتبك المدرسية:

هُناك أجزاء خاصة تُوجد تقريبًا في كُل الكُتـب المدرسـية؛ والكُتـب الفنيـة (تقريبًا توجد في كُل الكُتب فيما عدا الروايات)؛ كما وتحتوي على معلومـات هائلة؛ ويمكن أن تساعدك على أن تستفيد أكثر مـن قراءتـك؛ والتعـود علـى قراءة هذه المعلومات سيثري من خبرة القراءة لديك؛ وغالبًا ما سيجعلها أكثر سهولة؛ وإليك الأجزاء التي عليك أن تبحث عنها في الكتاب:

1 ـ الصفحة الأولى عقب العنوان عادة ما تكون هي الفهـرس وهـو عبـارة عـن

قائمة بمحتويات الكتاب فصلاً فصلاً؛ وبعض الفهارس تكون مُفصلة بشكل كبير؛ حيث تُذكر جميع النقاط الهامة؛ أو الموضوعات التي يُغطيها كُل فصل.

2 ـ وأول جُزء نثري هو التمهيد (وذلك بعد صفحة العنوان والفهرس؛ وربُما صفحة الشُكر والتقدير التي يُقدم فيها المُؤلف الشُكر لمُؤلفين آخرين؛ أو لمُحرريه وطابعيه وباحثيه وأصدقائه وأقاربه ومُدرسيه.. إلخ؛ ومُعظم هذه الأسماء يُمكن للقارئ أن يتجاهلها)؛ والتمهيد عادة ما يكون وصفًا للمعلومات التي سوف تجدها في الكتاب؛ وقد يستخدم المؤلف التمهيد ليكشف النواحي التي يتفرد بها كتابه.

3 ـ المُقدمة قد تكون مكان التمهيد؛ أو إضافة للتمهيد؛ ويكتبها المُؤلف؛ أو أحد المشاهير الذين يوكل إليهم المُؤلف كتابتها ليُضفي مزيدًا من الوجاهة لكتابه؛ ومُعظم المُقدمات تكون عرضًا أكثر تفصيلاً للكتاب؛ وغالبًا ما تتضمن اختصاراً للكتاب فصلاً فصلاً؛ وذلك يُعطي القارئ فكرة عما سيتناوله الكتاب والحواشي قد تجد هذه الحواشي على مدار الكتاب (عبارة عن رقم مُرتفع قليلاً تجده عقب جُملة؛ أو اقتباس مثل الوجودية (1) وهي إما أن يتم شرحها أسفل الصفحة التي يظهر فيها الرقم؛ أو في جُزء خاص في آخر الكتاب) وقد تُستخدم الحواشي لذكر مصادر الاقتباسات والأفكار المُباشرة؛ أو لإعطاء مزيد من التوضيح لنقطة ما؛ أو لإضافة معلومات خارج الكتاب؛ ويمكن أن تجعل إحدى عاداتك أن تستخرج هذه المصادر المذكورة بهذه الطريقة لتقرأها بعد ذلك؛ وفي الكُتب التي تستخدم كمًا كبيرًا من المُصطلحات التي لا يألفها القارئ نجد أن الكاتب الحصيف

يضمن الكتاب سرداً للكلمات الصعبة مع شرح لها يضم كُل هذه المُصطلحات.

4 ـ إثبات المراجع عادة بآخر الكتاب؛ وتتضمن المصادر التي استخدمها المُؤلف في كتابه؛ كما قد تتضمن قائمة بكتب يُوصي بقراءتها (أو تتضمنها معًا؛ وعادةً ما تُرتب أبجديًا على أساس الموضوع بما يسهل عليك الذهاب إلى المكتبة والحصول على المزيد من المعلومات عن موضوع مُعين.

5 ـ ملاحق تحتوي على معلومات؛ أو أمثلة إضافية ترتبط بموضوع الكتاب؛ وهذه الملاحق أحيانًا ما توضع في آخر الكتاب.

6 ـ آخر شيء بالكتاب عادة ما يكون هو فهرس الكلمات؛ وهو عبارة عن قائمة مُرتبة أبجديًا تُبين لك رقم الصفحة التي ورد فيها ذكر أي اسم؛ أو موضوع في الكتاب؛ وإذا اعتدت على قراءة كُل هذه الأجزاء؛ فإن هذا سيُسهل عليك القراءة.

ابحث عن كتب دراسية أخرى عند الضرورة:

على الرغم من أن مُؤلفي ومُحرري مُعظم الكُتب الدراسية يكونون خُبراء بل أساطين في تخصصاتهم؛ فإنهم غالبًا لا يُحسنون الكتابة بأسلوب سهل الفهم خال من المُصطلحات الغريبة؛ ومن آن لآخر ستُعطى كتابًا يكون من الصعوبة فيَّ قراءته بحيث لا تعرف هل تقرأ من الأمام للخلف؛ أو من أعلى لأسفل؛ أو من الخلف للأمام. فإذا وجدت فصلاً؛ أو جُزءاً؛ أو حتى كتابًا صعبًا كصعوبة جعل أخيك الرضيع يُسدي لك معروفًا؛ فعليك أن تذهب إلى المكتبة؛ أو متجر بيع الكُتب؛ وتبحث عن كتاب آخر تستطيع فهمه بحيث

يُغطي نفس الموضوع؛ فإذا لم تفهمه؛ فقد يكون هذا لأن المُؤلف لا يعرف كيف يشرح؛ وقد لا يكون هذا خطأك؛ فالكثير من الطُلاب شكوا وعانوا وتركوا مواد؛ بل وغيروا تخصصاتهم؛ لأنهم اعتقدوا أنهم أغبياء في حين أنه من المُمكن أن يكون الكتاب نفسه هو الغبي؛ وليس هُم.

استخدم المفاتيح الموجودة في كُل فصل:

ابدأ بإلقاء نظرة عامة سريعة على الواجب باحثًا عن الأسئلة التي تريد الإجابة عليها. ادرس العناصر الآتية في الواجب قبل أن تبدأ في القراءة؛ وعنوان الفصل والعناوين الفرعية المكتوبة بخط واضح تُوضح تفاصيل الموضوع الرئيسي؛ وفي بعض الكُتب تُعلن عناوين الفقرات؛ أو الديباجات المكتوبة بخط واضح أن المؤلف على وشك أن يُقدم تفاصيل مهمة؛ ولذلك عليك أن تبدأ كل واجب قراءة بمطالعة الفصل كاملاً من البداية إلى النهاية قارئًا فقط العناوين الرئيسية؛ أو العناوين الفرعية المكتوبة بخط واضح؛ وابحث عن المُختصرات الموجودة في أواخر الصفحات؛ فمعرفة ما يهدف إليه الكتاب ستُساعدك على البحث عن المُكونات الرئيسية لاستنتاجاته وأنت تقرأ؛ ومُعظم الكُتب وبخاصة كُتب العلوم تحتوي على جداول ورسوم بيانية وخراط عددية وغير هذا من وسائل الإيضاح؛ فتأكد من فهم مدى تدعيم هذه الوسائل للنص؛ وما هي النقاط التي تُركز عليها؛ ودوِّن ملاحظة بهذه النقاط؛ وستكتشف في بعض الكُتب أن المُصطلحات والمعلومات الرئيسية مكتوبة بخط مُختلف داخل الكتاب؛ وهذا يعني أن يكون هدفك من القراءة هو البحث عن تعريفات لهذه المُصطلحات. .

وبعض الناشرين يستخدمون أسلوبًا في النشر يُركز على النقاط الأساسية من خلال الأسئلة التي تكون داخل الكتاب؛ أو في نهاية كُل فصل؛ فإذا قرأت هذه الأسئلة قبل القراءة سيكون لديك فكرة أفضل عن المادة التي تحتاج لأن تهتم بها اهتمامًا خاصًا؛ فإذا بدأت قراءتك بالبحث عن العناوين الرئيسية والفرعية وغير ذلك من عناصر البحث عن الأهداف في الفصل، تكون قد انتهيت من خطوة ما قبل القراءة؛ وأنصحك أن تفعل هذا مع أي واجب قراءة.

ثلاث وسائل للقراءة:

هُناك ثلاث وسائل مختلفة للقراءة تعتمد على هدفك من قراءة واجب ما ونوع الكتاب الذي تقرأه؛ ومما يُسهل عليك القراءة أن تعرف متى تستخدم كل واحدة من هذه الوسائل؛ وهي كما يلي:

1 ـ القراءة السريعة: وهي تركز على البحث عن معلومات محددة تتعلق بسؤال؛ أو شيء يهمك.

2 ـ القراءة النقدية: وتستخدم لتحديد الأفكار والمفاهيم التي تتطلب تحليلاً شاملاً.

3 ـ القراءة الجمالية؛ أو من أجل المتعة: وتهدف إلى مجرد الاستمتاع؛ أو إعجاب بأسلوب وقدرة كاتب ما.

ابدأ بالتصفح:

يعتبر البدء بتصفح ما تقرأ هو الطريقة المثلى التي يمكنك من خلالها تكوين رؤية شاملة عن مضمون وفحوى ما تود قراءته.

ويتعين عليك بعد ذلك أن تقرأ النص بعناية ؛ وكلمة كلمة ؛ مع الحرص على إبراز النقاط الهامة على متن الكتاب (صفحات الكتاب) أو تدوينها على هيئة ملاحظات في كراسة خاصة بذلك ؛ أو ربما القيام بكلا الأمرين معًا .

وبالمناسبة فقد وجدت أن معظم من أعرفهم يختلط عليهم مفهوم كل من (القراءة المتصفحة) و (القراءة الفاحصة) ؛ واسمح لي أيها القارئ أن أبسط لك الأمر بشكل أوضح :

تعني القراءة المتصفحة : ـ القيام بعملية قراءة سريعة ؛ لا تتجاوز في عمقها ظاهر النص أو سطحه ؛ أما (القراءة الفاحصة) فيقصد بها التدوين وإمعان النظر فيما تقرأ ؛ ولكن بحثًا عن نقطة تشغلك وتريد رصدها ؛ ولذلك فإنك في أثناء (القراءة المتصفحة) وبالرغم من أنك تقرأ العمل بمجمله ؛ إلا أنه لا يعلق بذهنك شيء مما تقرأ إلا تلك النقاط (محل اهتمامك) أما عندما تشرع في قراءة إحدى المختارات (قراءة فاحصة) فإنك وإن كنت تقرأها قراءة تفصيلية ؛ إلا أنك لا تلبث أن تتوقف عن مواصلة ذلك فور أن تعثر على ما تشغل نفسك بالبحث عنه ؛ وتعد القراءة الفاحصة هي أسرع أنواع القراءات على الإطلاق ؛ فعلى الرغم من أنك تقرأ قراءة تفصيلية ؛ إلا أنك لا تسعى إلى فهم أو حفظ ما تقرأ ؛ مكتفيًا بالمرور عليه مر الكرام ؛ إلى أن تقابلك تلك المعلومة التي تبحث عنها ؛ وأنني الآن لعلى ثقة من أن أحدًا منكم لن يختلط عليه المعنى فيما يخص هذين المفهومين بعد الآن .

وقد جعلت الصحف من القراءة أمرًا بسيطًا هينًا . فقد أصبح التقاط القصص الإخبارية من بين ثنايا الصحف يضاهي في سهولته مطالعتك

للعناوين الرئيسية؛ أو قراءتك لفقرتين؛ أو ثلاث من كل مقال؛ أما كُتبك المدرسية؛ فليست دائمًا تكتب بحيث تسهل من هذا الأسلوب، إلا أن معظم المؤلفين غالبًا ما يضعون الفكرة الرئيسية لأي فقرة في الجملة الأولى منها وما يأتي بعد ذلك من جمل يكون تفصيلاً. بالإضافة إلى هذا تحتوي معظم الكتب المدرسية على موجزات مفيدة لتلك الملاحظات؛ أو العناوين المكتوبة في الهوامش الخارجية لكل صفحة؛ والتي تعني بتلخيص الموضوع الذي تتناوله الفقرة؛ أو الفصل؛ وهناك كتب أخرى ككتابنا تحتوي على عناوين رئيسية وفرعية من شأنها تنظيم المادة الموجودة في الكتاب.

ومثل هذه المهارات التنظيمية الأساسية ينبغي أن تسهل عليك مهمة القراءة. ومتى قرأت بعد ذلك جغرافيًا؛ أو تاريخ؛ أو كتبًا مثل هذا جرّب أولاً أن تتصفح الصفحات المطلوب قراءتها. أقرأ العناوين الرئيسية والفرعية والموجزات؛ وأقرأ الجملة الأولى من كل فقرة؛ ثُم عد وأبدأ قراءة التفاصيل؛ وبعدما تبدأ القراءة بعشرين دقيقة من التصفح للنص، ينبغي أن تكون جاهزًا للإجابة على ثلاث أسئلة:

1 ـ ما المُهمة؛ أو وجهة النظر الرئيسية للنص؟

2 ـ هل توصلت إلى تسلسل فكري؛ أو منطقي واضح للنص؟

3 ـ ما هي النقاط الرئيسية التي يُعالجها النص؟

إذا كانت العناوين الرئيسية والفرعية والجمل الأولى وغير ذلك من الإشارات التي يقدمها المؤلف مما تحدثنا عنه سوف تساعدك على أن تقرأ سريعًا ما يتحدث عنه الفصل؛ فإن هناك بعض الكلمات في الفصل ستساعدك على

التركيز على المهم وترك غير المهم، حيث إنه مما يساعد كثيراً على القراءة بسرعة وفعالية أن تعرف متى تسرع ومتى تبطئ ومتى تتجاهل ومتى تركز؛ فعندما ترى كلمات وعبارات مثل: "وبالمثل" "إضافة إلى هذا" "وفوق هذا" فلتعرف أنه لن يتم تقديم جديد؛ فإذا كُنت تعرف ما يجرى فلتُسرع بالقراءة؛ أو تخطي كل ما يأتي بعد ذلك.

وعلى الجانب الأخر عندما ترى كلمات وعبارات مثل "ومن ناحية أخرى" "ومع هذا" "وبالرغم من هذا" "بدلاً من هذا" "لكن" والعبارات المُماثلة فأبطئ من قراءتك إذ أنك ستحصل على معلومات تُضيف إلى ما لديك؛ أو تُناقض ما قرأته.

وفي النهاية خُذ حذرك عندما ترى الكلمات التي تدل على النتيجة مثل "وفي النهاية" "ولهذا" "وهكذا" "وكنتيجة لهذا" "وباختصار" وخاصة إذا لم يكن لديك إلا وقت قصير للتركيز على النقاط المُهمة بالفصل؛ أو إذا كُنت تراجع للامتحان؛ فبعد هذه الكلمات تأتي المعلومات المُهمة؛ فأبطئ من قراءتك وركز.

والآن ارجع لتقرأ التفاصيل:

وبعد ذلك إذا كان مفترضًا أن تقرأ قراءة أكثر تفصيلاً؛ فارجع إلى بداية الفصل واقرأ جزءًا (سواء كان فصلاً؛ أو وحدة أو غير ذلك) وتأكد أثناء القراءة من فهمك لما تقرأ؛ وذلك بأن تسأل نفسك إذا ما كانت العبارة المكتوبة تتناول واحدًا من هذه الأسئلة: ـ

1 ـ مَن؟ وهنا تركز الفقرة على شخص؛ أو مجموعة من الأشخاص؛ وتشير الجملة الموضوعية إلى ماهية هذا الشخص؛ أو الأشخاص.

2 ـ متى؟ وهنا تهتم الفقرة بشكل أساسي بالوقت وربما بدأت الجملة الموضوعية بكلمة متى.

3 ـ أين؟ وهنا تركز الفقرة على مكان؛ أو موقع ما؛ وتذكر الجملة الموضوعية المكان الذي تقرأ عنه.

4 ـ لماذا؟ الفقرة التي تذكر أسباب معتقد ما؛ أو حدث ما عادة ما تكون إجابة لسؤال عن سبب معين؛ وتجيب الجملة الموضوعية عن السبب في صحة شيء ما؛ أو لماذا حدث شيء ما.

5 ـ كيف؟ وهنا تحدد الفقرة طريقة حدوث شيء ما؛ أو أساليب عمل شيء ما؛ وتقوم الجملة الموضوعية بشرح كيفية الشيء المذكور.

لا تنتقل إلى الفصل؛ أو الجزء التالي حتى تنتهي من التدريب الآتي:

1 ـ اكتب تعريفًا لأي مصطلح جديد تشعر بضرورته لفهم الموضوع.

2 ـ اكتب أسئلة وإجابات تشعر بأنها توضح الموضوع.

3 ـ اكتب أي أسئلة لا تعرف إجابتها؛ ثُم حاول أن تعرف الإجابة بإعادة القراءة؛ أو بمزيد من البحث؛ أو بسؤال زميل لك؛ أو حتى المدرس.

4 ـ حتى لو كان لديك أسئلة دون إجابة انتقل إلى الجزء التالي وبعد قراءته أجب على الأسئلة الثلاثة السابقة (وهكذا إلى أن تنتهي من واجب القراءة).

التحدي الذي يواجهك عند قراءة النصوص الفنية (المتخصصة):

ها قد تعلمت طرقًا كثيرة للارتقاء بمستوى قراءتك؛ وحان الوقت لأن تدرس التحديات الفريدة التي تجدها في النصوص المليئة بالألفاظ الاصطلاحية كالفيزياء وحساب المثلثات والكيمياء والتفاضل، وأنت تعرف أن مثل هذه المواد يتجنبها ثلاثة أرباع الطلاب كما لو كانت وباءً؛ وهذه المواد تستدعي في قراءتها طريقة؛ وأسلوبًا منطقيًا منظمًا؛ وتدريجيًا كما تتطلب طلب اكتشاف الوسائل التنظيمية للنص؛ كما ويُمكنك من خلال تنمية مهارة تحديد التسلسل الأساسي للنص أن تتابع تسلسل الأفكار؛ وهو أمر ضروري للفهم والحفظ.

وفي مُعظم الكتابات الفنية ترتبط جميع المفاهيم ببعضها؛ فإذا لم تفهم جزءًا؛ أو مفهومًا ما؛ فلن تستطيع فهم الذي يليه؛ ومُعظم الكُتب الفنية مُشبعة بالأفكار والمُصطلحات والقوانين والنظريات؛ والفصول تعج بالمعلومات حيث تضغط كمًا كبيرًا من الأفكار في مساحة صغيرة؛ وهذا يتطلب قراءة بعناية؛ ولكي تفهم أكبر قدر مُمكن من قراءة مثل هذه النصوص يُمكنك أن تستغل بعض الوسائل لتفهم نظام النص؛ وإليك خمسة أسس لتهتم بها:

1 ـ التعريفات والمصطلحات.
2 ـ الأمثلة.
3 ـ التصنيفات والقوائم.
4 ـ استخدم التناقض والتباين.
5 ـ علاقات السبب والنتيجة.

وعندما تفهم أي نص متخصص عليك أن تبدأ من البداية في فهم المصطلحات الخاصة بهذا التخصص؛ ومن الطبيعي أن الكلمات التي

تستخدمها كل يوم في حياتك العادية لهـا تعريفـات دقيقـة في الكتابـة الفنيـة ؛ وهذه الكلمات يمكن أن يكون لها معان عديدة بعـضها ينـاقض الـبعض طبقًـا للنص الذي تظهر فيه.

وعلى النقيض يكون للكلمات معنى محدد وثابـت في العلـوم؛ ومـن ذلـك على سبيل المثال نجـد أن تعريـف المرونـة (وهـي قـدرة الأشـياء الـصلبة علـى استعادة قوامها بعد تعريضها لقوة مغيرة) لا يختلف من مكان لمكان.

ومن الوسائل الأخرى لتوصيل المعلومة: " المثال " فالكتابة الفنية غالبًا مـا تكون مليئة بالأفكار الجديدة؛ أو الغريبة؛ بعضها لا يمكن فهمه بسهولة وهـذه الأفكار صعبة إلى حدٍّ مـا لأنهـا مجـردة؛ وفائـدة المثـال توضـيح هـذه الأفكـار والمفاهيم بأسلوب يسهل فهمـه. والأسـلوب الثالـث المـستخدم في النـصوص الفنية، التصنيف والقوائم؛ والتصنيف عمليـة يـتم بهـا تـصنيف الموضـوعات المشتركة تحت عناوين عامة؛ ويكثر في الكتابات الفنية اسـتخدام المـؤلفين لهـذا الأسـلوب في تـصنيف التفاصـيل الكـثيرة؛ وهـذه الكتابـات قـد يكـون فيهـا تصنيفات أساسية وفرعية من شأنها تنظيم هذه التفاصيل بشكل يمكن فهمه.

والوسـيلة الرابعـة المـستخدمة لتحـصيل المعلومـات الـصعبة هـي المقارنـة والتباين وتستخدم النصوص هذا الأسلوب من أجل وضع المعلومـات المعقـدة في بؤرة التركيز من خلال تقديم صورة مشابهة؛ أو مناقـضة للمعلومـة؛ فمـن خلال المقارنة يعمد المؤلف إلى ربط مفهـوم بمفهـوم آخـر تم تعريفـه مـسبقًا أو بمفهوم يستوعبه القارئ بالفعل ومن خلال التباين؛ أو التضاد يركز النص على الفروق بين الأفكار؛ ومن خلال التركيز على السمات المميزة للأفكـار تـصبح هذه الأفكار أكثر وضوحًا بفضل ظهور الفارق بين فكرة وأخرى.

والوسيلة الأخيرة التي تستخدمها النصوص هي علاقة الآسباب المتعددة التي تؤدي إلى نتائج مختلفة؛ وهي أوضح ما تكون في مجال العلوم؛ حيث إن هذه العلاقة هي المطلب الأساسي لمعظم الأبحاث العلمية؛ ويبدأ العمل بملاحظة الأسباب وتبرير النتائج؟ إنها تمطر؛ الخطوة التالية هي البحث عن السبب لماذا تمطر؟ وتفضيل علاقة السبب والنتيجة غالبًا ما تكون هي جوهر الكتابة العلمية والفنية.

اقرأ بطريقة مخططة:

تحتاج القراءة في النصوص المتخصصة للغاية إلى القراءة بخطة أكبر من أي نوع آخر من الكتابات؛ ولابد لخطتك أن تتجسد فيها الإرشادات الآتية:

1 ـ اقرأ المصطلحات الضرورية لاستيعاب المفاهيم التي يقدمها النص.

2 ـ حدد هيكل النص: معظم الفصول لها نمط ويشكل هيكل المادة المقدمة؛ ويمكنك أن تتبين هذا النمط من خلال الفهرس؛ أو العناوين الرئيسية والفرعية.

3 ـ تصفح الفصل: لكي تتبين وجهة نظر المؤلف؛ واسأل بعض الأسئلة لتحدد هدفك من القراءة؛ واستخدم أي مختصرات أو أسئلة مراجعة لتكون مرشدك بالقراءة.

4 ـ اقرأ قراءة شاملة تحليلية للنص: ولا تتحول إلى جزء آخر حتى يصبح لديك فهم واضح للجزء الذي تقرأه؛ فالمفاهيم عمومًا تبنى على بعضها البعض.

5 ـ راجع مباشرة بعد الانتهاء من القراءة الشاملة واكتب موجزًا بالمفاهيم

والنظريات التي تحتاج لتذكرها؛ ثُم أجب عن أي سؤال فرض نفسه وأنت تتصفح النص؛ حلْ المشاكل؛ وقم بتطبيق القوانين إذا تسنى لك ذلك.

سواء كانت الرياضيات والعلوم مواد سهلة عليك؛ أم أنها تجعلك تبحث عن أقرب مهتم بأمور الحاسب الآلي وتخنقه.. انتظر؛ فهناك بعض الوسائل التي يُمكنك أن تستعين بها لتتحسن في مثل هذه المواد الفنية؛ وذلك مثل أن تُترجم القوانين والأرقام إلى كلمات كُلما تسنى لك هذا؛ ومتى حاولت أن تختبر فهمك؛ فحاول أن تضع ترجمتك في قالب لفظي مُختلف؛ وجرب ترجمة المسائل الحسابية المُعقدة إلى لوحة؛ أو رسم بياني؛ وحاول أن تُقيم الإجابة حتى قبل أن تشرع في حل المسائل؛ ثُم ابحث عن طريقة أخرى؛ فغالبًا ما يكون هناك أكثر من طريقة توصل لنفس الحل؛ بل قد يكون هناك حلول أخرى كُلها صحيحة؛ فإذا وجدت حلاً فابحث عن الحلول الأخرى؛ وعندما تُراجع حساباتك جرب أن تعمل بشكل عكسي؛ وحاول أن تعرف ما الشيء المسئول عنه؛ وما هي القواعد التي يتضمنها؛ وما هي المعلومات المُهمة وغير المُهمة؛ وعلم شخصًا آخر؛ فعندما تُحاول شرح المفاهيم الرياضية لشخص ما؛ فإن هذا سيُساعدك على تحديد مالا تعرفه وما تعرفه أيضًا.

قراءة نصوص من لغة أجنبية:

لابد من التعامل مع نصوص اللغة الأجنبية بنفس الأسلوب؛ خاصة النصوص الأساسية التي تهدف إلى تعليم بعض المفردات؛ فإذا لم تستوعب كم المفردات المفترض عليك استيعابه في الفصل الأول من قصة؛ فستجد صعوبة في قراءة القصة مع نهاية الفصل الثالث؛ حتى إذا كنت قد تعلمت كل

مفردات الفصل الثاني والثالث؛ ولذلك عليك أن تتأكد في كل مرة تقرأ فيها نص من لغة أجنبية: أن تنتهي من استيعاب مفهوم ما؛ أو حفظ مفردات معينة؛ أو درس ما قبل أن تنتقل إلى الجزء الذي يليه.

القراءة الجمالية (أو من أجل المتعة):

معظم الأدب القصصي يحاول أن يسرد قصة؛ فهناك بداية يتم فيها تقديم الشخصيات؛ والخلفية الزمانية والمكانية؛ وهناك الصراع الذي يأخذ القصة نحو الذروة حيث يتم حسم الصراع، ثُم يأتي حل العقدة مع نهاية القصة؛ وسوف تتناول مادة الأدب هذه الأجزاء مستخدمة مصطلحات تثير الحيرة أكثر مما تساعد على الفهم؛ وإليك تعريفات مختصرة لبعض المصطلحات المهمة.

الحبكة: ترتيب؛ أو تسلسل القصة؛ كيف تسير من البداية وحتى الذروة؛ وتعتمد قدرتك على فهم الأدب وتقديره على مدى إجادتك في متابعة الحبكة القصة.

التشخيص: الشخصيات التي تلعب دوراً مركزيًا في القصة الأبطال والبطلات والأوغاد والشخصيات المساعدة؛ أو الثانوية وعليك أن تحدد الشخصيات الرئيسية وعلاقتها بالصراع.

الفكرة الرئيسية: الرسالة؛ أو الموضوع الذي يسيطر على القصة؛ الفكرة التي يريد الكاتب توصيلها من خلال الحبكة والقصة.

الخلفية الزمانية والمكانية: وتزداد أهمية هذا العنصر عند قراءة رواية تاريخية؛ أو رواية تأخذك إلى ثقافة أخرى.

وجهة النظر: من الذي يحكي القصة؟ هل هو أحد الشخصيات المركزية يعود بذاكرته للماضي؛ أم أن كُل شخصية تتكلم عن لسانها؛ أم أن هُناك راويًا من خارج القصة يُقدم تعليقات ومُلاحظات على الشخصيات والحيز الزماني والمكاني والحبكة.

والخطوة الأولى: في قراءة القصة أن تعوِّد نفسك على هذه المفاهيم؛ ثُم حاول بعد ذلك أن تتعرف عليها في الرواية؛ أو القصة القصيرة؛ وعندما تبدأ في القراءة تعامل معها من وجهة نظر جمالية: بماذا تشعرك؟ ما رأيك في الشخصيات هل تحبهم؟ أو تكرههم؟ هل تفاعلت معهم؟

الخطوة الثانية: أن تتأكد من معرفتك لمجرى الأحداث؛ وهذا يتضمن الحبكة وتطور الشخصيات؛ وقد تجد أنه من المفيد وأنت تقرأ القصة فصلاً فصلاً أن تأتي بورقة وتكتب فيها جملة؛ أو اثنتين عن تطور الحبكة؛ وتكتب عن أي شخصية يتم تقديمها.

ما هي السرعة التي يتسنى معها الفهم؟

هل أنت قلق لأنك تقرأ ببطء شديد؟ لا تقلق؛ فالقارئ ذو السرعة البطيئة ليس بالضرورة أقل براعة؛ المهم هو ما تفهمه وتتذكره؛ وبالممارسة يمكنك غالبًا أن تزيد من سرعة قراءتك كأي شيء آخر؛ وإذا كان لابد أن تصنف نفسك اقرأ المقطوعة التالية ذات الثلاثمائة كلمة من البداية للنهاية مع حساب وقت القراءة من خلال الساعة وأعط نفسك تقديرات كالآتي:

أقل من 30 ثانية.	سريع جدًا.
من 31: 45 ثانية.	سريع.

من 46:60 ثانية .	فوق المتوسط .
من 61 : 89 ثانية .	متوسط .
من 90 : 119ثانية .	بطئ .
120 ثانية فأكثر .	بطئ جداً .

الأمور التي تقلل من سُرعة القراءة وفهمها :

1 ـ القراءة بصوت عال أو تحريك شفتيك عند القراءة .
2 ـ القراءة بشكل آليً : حيث تستخدم إصبعك لتتبع الكلمات وتُحرك رأسك مع الكلام .
3 ـ تطبيق النوع الخاطئ من القراءة على النص .
4 ـ عدم وجود كلمات كافية .

وهناك أشياء عديدة يُمكن أن تفعلها لتحسين السُرعة والفهم في القراءة .

لزيادة سرعتك في القراءة :

1 ـ ارفع درجة الانتباه والتركيز . 2 ـ تخلص من المشتتات الخارجية .
3 ـ وفر جواً منظمًا ومريحًا .
4 ـ لا تقلق بشأن عبارة أو كلمة ولكن ابحث في القاموس عن الكلمات الرئيسية التي لابد أن تفهمها لتستوعب المفهوم كاملاً .
5 ـ حاول أن تستوعب المفاهيم العامة ولا تحاول فهم كل التفاصيل .
6 ـ إذا وجدت نفسك تحرك شفتيك وأنت تقرأ (النطق) تدرب على القراءة وأنت تضع قلمًا (أو غيره من الأشياء غير السامة) في فمك فإذا سقط وأنت تقرأ فهذا يعنى الاستمرار في القراءة .

لزيادة الفهم:

1 ـ حاول أن تجعل عملية القراءة مُتسلسلة فالفهم يبنى بإضافة معلومات جديدة على المعلومات الموجودة.

2 ـ راجع وأعد التفكير في نقاط مُعينة في قراءتك واختبر نفسك لتعرف ما إذا كُنت قد استوعبت الأشياء الهامة في النص أو لا.

3 ـ إذا بدا لك عدم الاتساق فيما توصلت إليه فدعك منه وارجع مرة أخرى وعاود القراءة وحاول أن تتوصل إلى استنتاجات أخرى.

4 ـ لخص ما قرأته وأعد صياغته في مُلاحظاتك بعبارات من عندك والأهم أن تقرأ بالسُرعة التي تُريحك؛ وبالرغم من أنني أقرأ بسرعة بالغة؛ إلا أنني أختار أن أقرأ الروايات ببطء شديد بحيث يُمكنني فهم تلاعب الكاتب بالكلمات؛ وبالمثل عندما تكون هُناك مادة علمية أجد صعوبة كبيرة في فهمها؛ فإنني أبطئ من القراءة في الحال.

هل عليك أن تأخذ أي نوع من مناهج القراءة السريعة خاصة إذا كان مستوى سرعتك الحالي بطيئًا، لا أرى في ذلك إهانة لك بأي شكل؛ ويُمكنني أن أنصحك بأن تستمر في التدريب على القراءة مما سيُزيد من سُرعتك بشكل طبيعي.

كيف تتذكر ما تقرأ:

في عالم أصبحت فيه القُدرة على فهم وتذكر هذا الكم الهائل من المعلومات أمرًا حيويًا لنجاح الأفراد، نجد أن هُناك اهتمامًا ضعيفًا يُولى لدينا الذاكرة والأنظمة التي من شأنها تحسين الذاكرة وقد تكون تنمية الذاكرة أكثر الطُرق فاعلية في زيادة كفاءتك في القراءة؛ بل وفي أي شيء آخر.

وهناك وسائل أساسية تساعدك على تذكر ما تقرأ وهي كالآتي :

1 ـ **الفهم :** فأنت لا تتذكر إلا ما تفهمه فعندما تقرأ شيئًا وتفهم مغزاه فقد بدأت عملية الحفظ .

2 ـ **الرغبة :** فأنت تتذكر ما تختار أن تتذكره فإذا أردت أن تتذكر معلومة لابد أن تكون لديك رغبة في تذكر هذه المعلومة وأن تكون لديك قناعة بأنك سوف تتذكرها .

3 ـ **المبالغة في التعلم :** حتى تتذكر حقًا ما تتعلمه عليك أن تتعلم المادة العلمية كاملة ؛ أو بمعنى آخر عليك أن تبالغ في التعلم ؛ وهذا يستلزم منك إعادة قراءة النص ؛ والقراءة النقدية ؛ وأن نكون لديك طرق محددة للمراجعة مما يدعم ما تعلمته .

4 ـ **التنظيم :** من الأصعب أن تتذكر الأفكار ؛ والأعداد العشوائية مقارنة بتلك المنظمة في نمط معين ؛ وعلى سبيل المثال أي الرقمين الاثنين أسهل في تذكره 6289 ـ 538 أم 1234 ـ 678؟ ليكن لديك نظام يساعدك على تذكر كيفية تنظيم المعلومات وارتباطها .

5 ـ **الربط :** قم بالربط الذهني بين المعلومات الجديدة ؛ والمعلومات الموجودة لديك بحيث تعطي لمعلوماتك الجديدة سياقًا مترابطًا .

6 ـ **الاحتفاظ :** الاحتفاظ هو العملية التي من خلالها يتم الاحتفاظ بآثار الخبرات الماضية في عقلنا (المستودع) وما يتم حفظه يمكن تذكره عند الحاجة وذلك يتوقف على عمليات ذهنية أخرى ؛ ويتم الاحتفاظ بالمعلومات بنفس الترتيب الذي يتم تخزينها به ؛ ولذلك عليك في مذاكرتك أن تبني الفكرة على الفكرة ؛ والحقيقة على الحقيقة ؛ والمفهوم على المفهوم .

والمفاهيم العامة يمكن أن تحفظ أكثر مما عليه الحال مع التفاصيل. أفهم الأشياء العامة؛ وسوف تفهم التفاصيل. وعندما ترى أن شيئًا ما مهم؛ فهذا يسهل عليك حفظه؛ ولذلك فأنت عندما تقنع نفسك بأن ما تذاكره شيء لابد من حفظه (وتذكره) فإن هذا يزيد من فرصك في إضافته إلى مخزون المعلومات لديك.

والحفظ هو في الأساس نتيجة لما تفهمه؛ ولا يتصل كثيراً بسرعتك في القراءة؛ أو روعة المخطط الذي تضعه للمعلومة؛ أو عدد الأقلام الفوسفورية التي تستخدمها لتضع بها علامات في كتابك؛ وقراءة النص وفهم مغزاه وتذكره من الأساسيات التي تؤدي إلى مستوى عال من الحفظ.

وفي سعيك نحو تحسين قراءتك عليك أن تدرك أن السرعة ليست بأهمية الفهم؛ فلو أنك تستطيع قراءة نص ما أسرع من غيرك ولكنك لا تستطيع أن تعطي جملة توجز بها ما قرأت؛ فأنت الخاسر؛ ولو أنك فهمت مغزى لمؤلف ما حتى لو استغرق ذلك منك ساعة؛ أو اثنتين زيادة على بعض أصدقائك فإن وقتك سوف يأتي بثمار وافرة في الفصل؛ وبعد ذلك في الحياة.

7 ـ التذكر: وهو عملية تكون بها قادراً على استظهار الأشياء التي قمت بحفظها. ويمكن تقوية عملية التذكر من خلال عملية التكرار؛ ويكون التذكر أقل فاعلية عقب القراءة الأولى مباشرة. مما يؤكد على أهمية الراجعة.

وتتأكد ديناميكيات القدرة على التذكر بعدة عوامل:

1 ـ من الأسهل أن تتذكر الأشياء التي تهمك .

2 ـ تخير ما تحتاج إلي أن تتذكره؛ فالمعلومات ليست كلها بنفس القدر من الأهمية ركز انتباهك على أن تكون قادراً على تذكر أهم المعلومات .

3 ـ اسمح لنفسك بالتفاعل مع ما تقرأ؛ واربط المعلومات الجديدة بمعلوماتك الفعلية . مما يسهل عليك عملية التذكر .

4 ـ كرر ما تريد تذكره بصوت عال؛ أو سراً؛ أوجد أساليب صياغة جديدة للتعبير عن الأشياء التي تريد تذكرها .

5 ـ حاول أن تتذكر المعلومات العامة بدلاً من الحقائق المنفصلة .

6 ـ استخدام المعلومات الجديدة التي استطعت تذكرها بأسلوب هادف؛ فهذا من شأنه أن يساعدك على تذكرها المرة القادمة .

التمييز:

وهو القدرة على رؤية المادة الجديدة ومعرفة هويتها؛ ومغزاها؛ والتآلف هو العامل الأساسي للتمييز؛ حيث ستشعر أنك قابلت هذه المعلومة من قبل وسترتبطها بمعلومات؛ أو ظروف أخرى؛ ثم ستتذكر الإطار الذي يناسبها بشكل منطقي .

ولو أنك حسدت صديقًا لك من قبل على قدرته الرائعة على تذكر الحقائق والتواريخ وأرقام التليفونات وقتما أراد وكيفما شاء فلا تحزن؛ إذ إنه في الغالب ما تكون هذه المهارة نتيجة للمذاكرة والممارسة وليست شيئًا يولد به .

وهناك أنظمة ذاكرة أساسية معينة إذا أجدتها؛ فإنها ستزيد من قدرتك على التذكر بشكل كبير؛ وليس مقصود الكتاب تعليم هذه الوسائل؛ ولكن

إذا كنت تشعر بحاجة إليها ؛ أنصحك بأن تقرأ (حسِّن ذاكرتك) وهو كتاب آخر في برنامج (كيف تذاكر). كما يمكنك أن تجد عدداً من الكتب المفيدة في هذا الشأن في مكتبتك. . .

ومما سبق تستطيع أن تُراجع منهجك الدراسي كُله في شهر بالتمام والكمال؛ وأيضًا ستكون قد رسخ في عقلك كُل العلم والمفاهيم اللازمة لاجتيازك هذه الامتحانات التي استعددت لها جيداً. . كما إنه لو ذاكرت قبل هذا الشهر بكثير أو من بداية العام الدراسي لتفوقت على الآخرين؛ وأصبحت طالبًا مثاليًا. .



التفوق الدراسي في شهر الامتحان

العلامات التي توصل الفرد للنجاح شهر الامتحان هي ما يلي:
أ ـ سكينة القلب، أي هدوء البال ومعناه عدم الشعور بالذنب؛ وعدم الشعور بالخوف؛ وهذا الأخير من أكبر المعوقات لتحقيق النجاح، فالأقدم نحو إنجاز شيء ما يجب أن يكون الشعار الذي يُلازمنا طوال حياتنا؛ وإلا فإن الإخفاقات ستُدمر حياتنا؛ وعلى مبدأ المثل القائل "خير لك أن تُشعل شمعة صغيرة؛ من أن تمضي كُل حياتك تلعن الظلام.
ب ـ تحقيق مستوى عال من الطاقة من أبرز سمات الطالب المتفوق؛ الطاقة المتوقدة في ذاته التي تَدفعه نحو الإنجاز؛ وتحدي كل الظروف التي تعترض مسيرة حياته الدراسية؛ ويأتي دور الأسرة هنا في تدعيم طاقة الفعل لدى الطالب؛ فما تتوقعه من الابن له دور كبير في دفعه نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق.
ت ـ تحقيق علاقات طيبة مع الناس: إن إقامة علاقات طيبة مع الآخرين من أساسيات تحقيق الذات لدى الفرد؛ فالذات لدى الطالب لا تتحقق إلا من خلال تفاعله مع الآخرين؛ الذين هم أيضًا بحاجة لتوكيد ذاتهم وبالتالي فإن تحقيق الذات عند الطالب أحد درجات سلم التفوق الدراسي.
ث ـ عدم الاحتياج المادي: إن جو العطف والحنان والحب داخل الأسرة هَو الزاد الفني؛ والرغيف الساخن؛ الذي يمنح الطالب وكل أفراد الأسرة القوة الذاتية الكفيلة بصنع النجاح والتفوق، على الرغم من كل التحديات المادية التي يمكن أن تعيق طريق الأسرة.. نعم فقد قالها علم النفس "إن

كسرة خبز يابس في بيت يسوده الوئام؛ خير من بيت وافر اللحم يسوده الخصام.

ج ـ وجود أهداف ذات قيمه في حياة الإنسان: إن تحديد هدف النجاح من قبل الطالب بحد ذاته نجاح؛ ويعزو علماء النفس ذلك؛ إلى أن الإنسان بشكل عام يحتاج إلى النجاح لأنة يمنحه الثقة بالنفس والمطالبة بالقبول الاجتماعي.

الخوف من الامتحان وعلاجه الصحيح:

الرهبة من الامتحانات هو إحساس شائع بين الطلبة؛ وهو إحساس طبيعي؛ طالما لم يتصف بالإفراط والمبالغة؛ بل إنه غير طبيعي ألا يشعر الطالب بشيء من الرهبة وهو يقوم بتقديم خلاصة مجهوده طوال العام إلى أوراق الإجابة في عدة ساعات أو أيام قليلة.. هي فترة الامتحانات.

فحاول أن تتقبل هذا الشعور ولا تحاول رفضه حتى لا يزيد إحساسك بالرهبة والتوتر؛ هذا ما يقوله لك علم النفس الحديث؛ فمحاربة التوتر تزيد من التوتر. فبدلاً من ذلك؛ حاول أن تتقبل هذا الإحساس الطبيعي؛ فقبل لنفسك (إن أي إنسان يواجه موقفًا صعبًا لابد أن يشعر بشيء من الرهبة والتوتر)؛ وأقنع نفسك بالجانب الطيب لهذا الإحساس؛ فقل (إن هذه الرهبة ستمكنني من الإجابة السريعة والتركيز في الامتحان). ومما لا شك فيه؛ أن شعورك بالرهبة لن يكون شعوراً بالغًا؛ لو كنت تحرص منذ بداية العام على المذاكرة الجيدة مما يمنحك الإحساس بالثقة؛ وهدوء الأعصاب؛ كذلك لو عرفت كيف تستعد لمواجهة الامتحانات. من ناحية أخرى؛ فالاستعداد الجيد

للامتحانات هو شيء ضروري للنجاح والتفوق؛ بجانب ما قمت بتحصيله طوال العام الدراسي.

كيف تستعد للامتحانات؟

من الأفضل توضيح ذلك على النحو التالي:

1. الاستعداد على المدى البعيد:

كل ما سبق عرضه في هذا الكتاب هو (استعداد) للامتحانات؛ فتحديد أهدافك من المذاكرة هو استعداد للامتحانات؛ وكذلك إتقانك المهارات المختلفة؛ وتحسين قدرتك على التركيز واستعادة المعلومات. .

2. خلال الأسابيع الأخيرة:

هذه الفترة من أهم فترات الاستعداد؛ حتى لو كنت قد ذاكرت جيداً منذ بدء السنة الدراسية؛ وفي هذه الفترة أيضًا يظهر بوضوح أهمية ما قمت به من تلخيص وجمع للمعلومات أثناء مذاكرتك طوال العام؛ فهذا هو دليلك الآن للمذاكرة المكثفة في هذه الفترة القصيرة.

احرص في هذه الأسابيع على الآتي:

جدول خاص للمراجعة: يجب أن تتقن عمل هذا الجدول حتى تستطيع مراجعة كل المواد بإتقان؛ واحرص دائمًا على زيادة فترة المراجعة بالنسبة للمواد الصعبة؛ والتي سريعًا ما تنساها.

راجع بهمة ونشاط:

تأكد أن أهم شيء في هذه الفترة هو استعادة كل ما حصلته من معلومات؛ فكن جادًا في مراجعتك ولا تتكاسل؛ حتى تستطيع الانتهاء من مراجعة كل المواد بإتقان. ومن أفضل الطرق التي تعينك على الاستعادة؛ أن تقرأ الموضوع جزءًا جزءًا، ثُم تقوم بعد قراءة كل جزء بتذكر ما حصلته من معلومات؛ ومن الأفضل أن تغلق الكتاب أثناء التذكر، ولا تلجأ إليه إلا إذا وجدت صعوبة في التذكر.

بالنسبة لمادتي العلوم والرياضيات؛ فلا يكفي أبدًا المراجعة النظرية؛ فيجب أن تقوم بحل أكبر عدد من التمرينات المختلفة على قدر المستطاع.

استعن بنماذج الامتحانات:

من المهم أيضًا أثناء هذه الفترة أن تقوم بالإجابة عن عدة نماذج للامتحانات؛ وتحاول أن تتقن طريقة الإجابة النموذجية؛ خاصة عند إجابة الأسئلة التي تحتاج إلى كتابة نص أو مقالة؛ في هذا المجال احرص على عرض إجابتك بصفة عامة في بداية النص؛ ثُم قم بعد ذلك بعرض الجوانب المختلفة للإجابة مع تدعيم ذلك بالأمثلة؛ والأسباب والحقائق. وأخيرًا اختم ما قلته بعدة أسطر تتضمن إيجازًا سريعًا لمحور الموضوع؛ وإذا أمكنك؛ حاول أن تضيف في نهاية النص حكمة عامة أو رأيًا صائبًا؛ حتى تنهي ما قلته نهاية محكمة.

لاحظ أن طريقة الإجابة عن نوعية هذه الأسئلة التي تحتاج منك إلى كتابة

نص أو مقال هي طريقة مشابهة لطريقة كتابة موضوع إنشاء؛ والتي سبق الحديث عنها. وكلاهما يحتاج إلى التدريب والممارسة من وقت لآخر.

اهتم بصحتك:

احرص دائمًا خلال هذه الفترة على تناول طعام مغذ؛ وأن تنال يوميًا قسطًا مناسبًا من النوم؛ ومن المفضل لو تمارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة حتى تشعرك بالنشاط والحيوية.

3. خلال الأسبوع الأخير:

من الأفضل أن تجعل هذا الأسبوع مخصصًا للمراجعة الأخيرة؛ إذا كنت قد انتهيت من مراجعتك لمواد في الأسابيع السابقة. ومن المفروض أن تكون عند بداية هذا الأسبوع قد ألممت جيدًا بكل المعلومات؛ بحيث تراجع هذه المرة بثبات وثقة؛ فتقل الرهبة من الامتحان.

وأحب أن أشير عليك أثناء مراجعتك النهائية بأن تعكس بين نظام مراجعتك للمواد وبين جدول الامتحان؛ بمعنى أن تكون آخر مادة تقوم بمراجعتها هي أول مادة للامتحان في الجدول؛ وهكذا. فهذا يضمن لك تذكر المعلومات عن طريق اختصار الفترة الزمنية بين وقت المراجعة وميعاد الامتحان.

4. خلال اليوم السابق للامتحان:

اليوم الأخير قبل بدء الامتحان هو أصعب الأيام التي تواجهه خلال السنة الدراسية. تعال نستعرض معًا كل ما يجب أن تفعله أثناء هذا اليوم (الطويل)؛ والذي يمتد حتى ميعاد الامتحان في الصباح.

كيف تقضي يومك قبل الامتحان؟

قد يعتقد بعض الطلبة أن قضاء هذا اليوم بعيدًا عن جو المذاكرة هو أنسب شيء حتى تهدأ الأعصاب؛ فالبعض قد يقترح أن يذهب إلى السينما؛ أو يمضي يومه على الشاطئ؛ أو يتفرغ لمشاهدة برامج التليفزيون؛ وما إلى ذلك وهذا كله من الأخطاء الشائعة. فالمفروض فعلاً أن تريح ذهنك من المذاكرة أثناء هذا اليوم؛ ولكن تنبه إلى أن انصرافك التام عن المذاكرة أثناء هذا اليوم غالبًا ما يجعلك تشعر بالأسف والندم على إضاعة اليوم بأكمله؛ مما قد يفقدك بعض الثقة في اليوم التالي. فالأفضل في ذلك اليوم أن تجمع بين المراجعة وشيء من الترفيه؛ فهذا يقلل من توترك ويمنحك الثقة.

ليلة الامتحان:

لا تستسلم أبدًا للسهر إلى وقت متأخر من الليل؛ كما يفعل بعض الطلبة؛ فحاول أن تكتفي بما حصلته؛ وتوقف عن المذاكرة في الوقت المناسب؛ حتى تحظى بقدر واف من النوم والراحة. وتذكر أن راحة الذهن والجسد هي شيء آخر ضروري في استعدادك للامتحان.

في هذه الليلة؛ حاول أن تقلل من توترك؛ كما سبق أن أوضحت في البداية. وأعتقد أن كوبًا من اللبن الدافئ قد يساعدك على النوم.

في صباح يوم الامتحان:

حاول أن تحافظ على صفاء ذهنك إلى أقصى درجة في صباح ذلك اليوم؛ فلا تحاول تعلم شيء جديد في هذا الوقت (المتأخر)؛ ولا تحاول القيام بمزيد من

المراجعة؛ فاكتف بما حصلته؛ وتوكل على الله؛ قد تشعر في ذلك الوقت برغبة ملحة لاستعادة بعض المعلومات من الكتب؛ هذه الرغبة هي غالبًا نوع من الوسوسة نتيجة للتوتر وعدم الثقة؛ ولكن لا مانع أن تستسلم لرغبتك في ذلك الوقت الحرج؛ بالقيام بمراجعة سريعة لما تريد استعادته؛ طالما سيشعرك هذا بشيء من الطمأنينة؛ لكن حاول ألا تُسرف في وقت المُراجعة؛ فاكتف بعدة دقائق أو نصف ساعة على الأكثر.

الذهاب إلى (الامتحان):

من الأفضل؛ ألا تذهب إلى مكان الامتحان مبكرًا جدًا قبل الميعاد المحدد؛ **فأولاً**: ليس هناك داعٍ إلى ذلك. **ثانيًا**: ربما تضطر إلى الدخول في مناقشات مع زملائك لاستعراض ما قمتم بتحصيله من معلومات؛ ولا أنصحك أبدًا بمثل هذه المناقشات فقد تكشف لك عن بعض القصور في معلوماتك مما يشعرك بشيء من الإحباط وفقد الثقة. فثق دائمًا بما قمت بتحصيله؛ ولا تتعلق بتحصيل المزيد؛ فربما تكون هذه المعلومات الإضافية خارجة عن حدود المنهج؛ أو ربما تكون غير صحيحة على الإطلاق؛ حتى لو ثبت صحتها فليس ذلك الوقت هو الوقت المناسب لتحصيل أي معلومات جديدة.

في لجنة الامتحان:

ابدأ بعد دخولك إلى قاعة الامتحان في تجهيز المكان المخصص لك؛ فرتب أدواتك الكتابية بطريقة مناسبة؛ وابدأ بسرعة في تخطيط أوراق الإجابة متى أمكن ذلك.

احرص دائمًا أثناء إجابة أسئلة الامتحان على اتباع الآتي :

أولاً ؛ قم بقراءة ورقة الأسئلة قراءة سريعة حتى تلم بموضوع الامتحان ؛ ثم أعد قراءتها مرة أخرى بإمعان ؛ وابدأ في اختيار أسهل الأسئلة لتبدأ به إجابتك ؛ بصرف النظر عن قيمة درجات كل سؤال .

عند إجابتك لأي سؤال لا تنس أمرين في غاية الأهمية : الأول هو أن تضع خطأ تحت كل جزء من أجزاء السؤال قبل أن تبدأ في الإجابة حتى تضمن عند انتهائك من الإجابة أنك قد قمت بالإجابة على كل جزء من الأجزاء . . . .

فمثلاً ؛ انظر كيف أعددت هذا السؤال التالي ؛ قبل الإجابة عليه : (اذكر أجزاء الجهاز الهضمي في الإنسان ؛ وكيف يتم هضم الطعام ؛ وامتصاصه؟) .

الأمر الثاني ؛ هو أن تدرك جيداً صيغة السؤال والإجابة المرادة ؛ والتي تختلف باختلاف اللفظ المستخدم . . فتنبه جيداً لمثل هذه الألفاظ: اذكر اشرح ـ وضح ـ عرف ـ قارن . . إلى آخره .

لا تنس أن تفرد لكل سؤال صفحة للإجابة عنه إذا كانت ورقة الإجابة تسمح بذلك .

ولا تنس أيضًا أن تكتب في أول الإجابة : الإجابة عن السؤال الأول . . ؛ وهام جداً .

بعد الانتهاء من إجابة كل سؤال لا تنس أن تضع علامة بقلمك الرصاص لتشير إلى انتهاء الإجابة عليه . ومن الأفضل ؛ أن تضع أيضًا علامة عند بداية الإجابة ثُم تكملها إلى علامة أخرى عند الانتهاء من الإجابة ؛ فمثلاً: ضع هذه

العلامة(ـ) عند بدء الإجابة؛ ثم غيرها إلى هذه العلامة (✓) عند الانتهاء من الإجابة.

ثُم قم بإزالة هذه العلامات بعد أن تراجع الإجابة سؤالاً سؤالاً.

من الأفضل عند إجابة أي سؤال؛ خاصة الأسئلة المطولة؛ أن تقوم أولاً بتحديد النقاط التي ستتكلم عنها؛ في هامش ورقة الأسئلة؛ قبل البدء في الإجابة؛ إذا فاتك تذكر أي شيء أثناء الإجابة مثل اسم مكان؛ أو تاريخ حدث معين؛ وما إلى ذلك فلا تسرف في الوقت في تذكر ذلك الشيء؛ فاترك له مكانًا خاليًا؛ واسترسل في إجابتك؛ فغالبًا ما ستتذكره بعد ذلك:

1 ـ اترك دائمًا مساحة خالية تحت إجابة كل سؤال؛ فربما تتذكر بعد ذلك أي شيء تحب إضافته.

فإذا لم تجد المكان عقب الإجابة عن السؤال؛ فأجب في مكان خال تحت عنوان: بقية الإجابة عن السؤال الأول مثلاً.

2 ـ من الأفضل أن تحرص على استبقاء جزء من الوقت في نهاية الإجابة؛ حتى تتمكن من مراجعة إجابتك؛ وتقديمها في أفضل الصور بوضع بعض الخطوط وتوضيح بعض الكلمات.

3 ـ اهتم دائمًا بالنظام وبوضع الخطوط تحت العناوين؛ وبكتابة خط واضح خال من الأخطاء اللغوية؛ حتى تقدم كل ما ذكرت في صورة جيدة تنال تقدير المصحح.

4 ـ تجنب ذكر ما يدل على شخصيتك داخل ورقة الإجابة؛ وحذار من كتابة ما يوحي بذلك. وبعد انتهاء الامتحان؛ تجنب أي مناقشات مع الزملاء

لاستعراض ما قمتم بإجابته على الامتحان؛ حتى لا تتنبه إلى أي شيء قد فاتك ذكره في إجابتك؛ مما يشعرك بالضيق؛ ونقص الثقة في مواجهة باقي الامتحانات فكل هذه المناقشات دون جدوى؛ فلن تستطيع تغيير أي شيء مما مضى؛ وأخيراً لا تنس أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

عادات الطالب المتفوق في الامتحان:

أ ـ إدراكه أن الاستعداد الجيد للامتحان هو سبيله الوحيد للنجاح.

ب ـ إبعاد الإيحاءات السلبية عن ذهنه أثناء الاستعداد للامتحان.

ت ـ استعداده لمعالجة جميع أشكال الأسئلة السهلة والمتوسطة والصعبة.

ث ـ معرفة الطريقة التي يتم بها تصحيح ورقة الإجابة.

ج ـ تقديره الزمني للإجابة عن سؤال امتحاني مُعين.

ح ـ عدم إرهاق نفسه بتناول المنبهات بشكل كبير كالقهوة والشاي.

خ ـ حماسه للدراسة والمذاكرة من أجل الامتحان.

نصائح هامة لتنظيم الوقت:

ـ عدم إهمال الطالب الوقت المخصص لوجبة الإفطار أو الوجبات الأخرى؛ ووجبة الإفطار هي أساسية مهمة بالنسبة للطالب؛ فهي تعطي للجسم الطاقة المناسبة خلال اليوم الدراسي؛ فالعضلات تحتاج إلى طاقة لتعمل بنشاط؛ والدماغ يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح؛ لذلك من الأهمية أن يتناول الطالب وجبة الإفطار قبل التوجه إلى المدرسة.

ـ الأخذ بمبدأ المرونة قدر الإمكان عند تنفيذ جدول تنظيم الوقت.

ـ استغلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء للمذاكرة الفاعلة؛ ففيها يكون الذهن في أقصى حالات الاستيعاب للمعلومات.

- الأخذ بدافع الجدية عند تطبيق جدول تنظيم الوقت وتنفيذ محتوياته ؛ فالإصرار الذاتي عند الطالب عند تنفيذ برامج الجدول هو الذي يحقق المعجزات الدراسية للطالب .

نصائح هامة لاستثمار وقتك :

- استغل وقت انتظارك لحافلة المدرسة بقراءة كتيب أو قصة قصيرة أو أي شيء تراه مفيدًا لك ؛ ويمكنك أن تفعل الشيء ذاته أثناء تنقلك في الحافلة المدرسية أو غيرها سواء كنت متجهًا إلى المدرسة أو المنزل .
- في أثناء اجتماع الأصدقاء ؛ حاول أن تطرح موضوعًا ذا قيمه علمية للمناقشة ، حيث إن تبادل الآراء و المعلومات في أثناء زيارة الأصدقاء حول موضوع ما هو شكل صحيح لكسب واستثمار الوقت .
- تجنب نهائيًا عادة التسويف ؛ فهي من أخطر العادات التي يمكن أن تسيطر على الطالب وتؤدي به إلى الاتكالية والكسل ومن ثم الإخفاق الدراسي .
- استشارة الأهل والمربين بكيفية الاستثمار الأمثل للوقت ؛ "أكبر منك بيوم أدرى منك بسنة .
- ابعد عنك أحلام اليقظة والسرحان ؛ خلال وقت المذاكرة ، فهي تسرق منك الوقت الذي تكون بأمس الحاجة إليه من حيث لا تدري ، وتؤدي أيضًا إلى تدني نسبة الفهم والتركيز في المذاكرة .

الأساليب الناجحة في تجنب حالة القلق في الامتحان :

ومن الأساليب الناجحة في تجنب حالة القلق في الامتحانات ما يلي :

1 - الاعتماد على الله سُبحانه وتعالى ؛ وذلك لأن الله قد أمرنا بأن نعمل ما في وسعنا ؛ ثُم نتوكل على الله بعد القيام بواجبنا حق قيام .

2 ـ الثقة بالنفس؛ ومن يستعد للامتحان من أول العام الدراسي ويتوكل على الله سُبحانه وتعالى لابد أن تتولد لديه الثقة بالنفس، في حالة القلق الشديد لدى الطالب من الامتحان؛ فمن الأفضل استشارة المُرشد النفسي أو الاجتماعي أو التربوي في المدرسة لإعطاء النُصح والإرشاد لتخطي حالة القلق الشديد

3 ـ دخول الطالب إلى قاعة الامتحان وهو مُدرك تمامًا بأنه سيستخدم الوقت المُخصص للامتحان بكامله دون تفريط بأي دقيقة منه.

4 ـ عند استلام الطالب لورقة الامتحان عليه أن يبدأ بقراءة الأسئلة بكُل دقة وتمعن مروراً بكُل الأسئلة؛ وهذه تُساعد الطالب على بيان الأسئلة السهلة من الأسئلة الصعبة؛ وتوزيع الوقت المُناسب لكُل منها؛ وعلى الطالب أن يبدأ بالإجابة أولاً عن الأسئلة السهلة؛ وعليه أيضًا ألا يُعطيها وقتًا زائدًا لا تحتاجه الإجابة، بحيث يتم توفير الوقت للأسئلة الصعبة.

5 ـ كتابة أجوبة الامتحان بخط جميل قدر الإمكان.

ماذا تفعل إذا نسيت كُل الإجابات وقت الامتحان:

مُشكلة نسيان كُل شيء في بداية الامتحان مُشكلة واقعية تحدث باستمرار؛ وينصح العديد من الخُبراء في التربية الطلبة الذين يُواجهون مثل هذه الحالات بألا يقلقوا كثيراً؛ فإن القلق الزائد من شأنه أن يسد خزائن الذاكرة؛ ويمنع المعلومات من الخروج؛ وبالتالي ضياع كُل شيء؛ ولذلك ينصح الخُبراء في مجال التربية وعلم النفس بأن يلجأ الطالب حين تُواجهه مثل هذه الحالة إلى اتباع الخطوات التالية:

1 ـ دعْ ورق الامتحان جانبًا.

2 ـ ضع يديك أمام عينيك وتنفس ببطء؛ ثُم بعُمق عدة مرات؛ وتذكر عندها الخبرات السارة في حياتك؛ وأبعد عن ذهنك حينها أنك في قاعة امتحان.

3 ـ إذا سمحت قوانين الامتحان فلا بأس من أن تطلب الخروج إلى الحمام وتغسل يديك ووجهك وتسترجع كُل قواك.

4 ـ عُد إلى ورق امتحانك وابدأ الإجابة عن السؤال الأكثر سهولة بالنسبة إليك؛ وستجد أن المعلومات قد بدأت في الخروج من ذاكرتك؛ وهكذا ستجد أنك بدأت تنتقل من سؤال لآخر بمرونة وثقة.

5 ـ إذا واجهت سؤالاً صعبًا لا تستسلم له؛ بل عالجه بالطريقة التي تجدها مُناسبة؛ وركز في الأفكار التي يطرحها السؤال واربطها بما تتذكره من معلومات حتى لو كانت بسيطة.

6 ـ لا تترك سؤالا بلا إجابة؛ ولذلك على الطالب أن يحتفظ قدر الإمكان بإجابته التي اختارها أول الأمر؛ وعليه أيضًا ألا يصغى للإيحاءات التي تصدر من زُملائه؛ أو من أحد المُراقبين الذين يُحاولون أن يغش هو نفسه ويخون الأمانة المُوكلة إليه ويُسرب معلومة إلى أحد الطلاب.

ومن الأهمية بالنسبة للطالب أن يُخصص وقت 10 دقائق على الأقل لمُراجعة ورقته الامتحانية وتفحصها بهدوء ويستفيد الطالب من التفحص الأخير لإجاباته في التدقيق بكثير من الأمور؛ وقد يكون الطالب قد نسي سؤالاً لم يُجب عليه؛ أو كانت إجابته ناقصة؛ أو أن إجابته على أحد الأسئلة لم تكن واضحة ودقيقة على النحو الكافي؛ وتستلزم إضافة فكرة مُعينة تُعطي للإجابة معنًا ووضوحًا أكثر.. إلخ؛ ولذلك فعلى الطالب ألا يُغادر قاعة

الامتحان حتى يتأكد من مُراجعته لورقة إجابته؛ ضمن الوقت المُخصص للامتحان.

المفاتيح العشرة للنجاح الدراسي:

1 ـ **الطموح كنز لا يفنى**: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحاً ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى..فكن طموحاً وانظر إلى المعالي.. هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبراً عن طموحه: إن لي نفساً تواقة تمنت الإمارة فنالتها؛ وتمنت الخلافة فنالتها؛ وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها.

2ـ **العطاء يساوي الأخذ**: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر، ومن منح طموحه صبراً وعملاً وجداً حصد نجاحاً وثماراً.. فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقق النجاح والطموح والهدف.. فمن جدّ وجد ومن زرع حصد.. وقل من جدَّ في أمر يُحاوله.. واستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

3 ـ **غير رأيك في نفسك**: الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.. فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.. اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل " لا أستطيع ـ لست شاطراً.. وردّد باستمرار: أنا أستحق الأفضل؛ أنا مُبدع؛ أنا مُمتاز؛ أنا قادر على النجاح؛ فكر بالنجاح؛ وأحب النجاح؛ والنجاح شعور؛ والناجح يبدأ رحلته بحُب النجاح والتفكير بالنجاح.. ففكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك..

4 ـ **تذكر**: يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد؛ فعليك أن تُؤمن بأنك ستنجح بإذن الله من أجل أن يكتب لك فعلاً النجاح.

5 ـ الناجحون لا ينجحون: وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح؛ ولا يعتقدون أنه فُرصة حظ؛ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحُب واستغلال الفُرص والاعتماد على ما يُنجزونه بأيديهم.

6 ـ الفشل مُجرد حدث.. وتجارب: لا تخش الفشل بل استغله ليكون مُعبراً لك نحو النجاح؛ ولم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح؛ فأديسون مخترع الكهرباء قام بـ 1800 مُحاولة فاشلة قبل أن يُحقق إنجازه الرائع.. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروسًا تعلم من خلالها قواعد علمية؛ وتعلم منها مُحاولات لا تُؤدي إلى اختراع الكهرباء..

تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل؛ الفشل فُرص وتجارب؛ فلا تخف من الفشل ولا تترك مُحاولة فاشلة تُصيبك بالإحباط؛ وما الفشل إلا هزيمة مُؤقتة تخلق لك فُرص النجاح.

7 ـ املأ نفسك بالإيمان والأمل؛ فالإيمان بالله أساس كُل نجاح؛ وهو النور الذي يُضيء لصاحبه الطريق؛ وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي؛ فالإيمان يمنحك القوة؛ وهو بداية ونُقطة الانطلاق نحو النجاح؛ وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح؛ والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح؛ فرحلة النجاح تبدأ أملاً ثُم مع الجُهد يتحقق الأمل..

8 ـ اكتشف مواهبك واستفد منها؛ ولكل إنسان مواهب وقُوى داخلية ينبغي له العمل على اكتشافها وتنميتها؛ ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية؛ كما ويُمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى مُعطلة في حياتنا.

9 ـ الدراسة مُتعة ؛ وهي أيضًا طريق للنجاح : والمرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف مُتعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها ؛ ومُتعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة ، وخصوصًا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة ؛ فطالب العلم عابد لله وما أجمل مُتعة العلم مقروناً بمُتعة العبادة . .
فالدراسة وطلب العلم مُتعة تنتهي بالنجاح . . وتتحول لُمتعة دائمة حين تُكلل بالنجاح . والناجحون يثقون دائمًا في قُدرتهم على النجاح : والثقة في النجاح تعني دخولك معركة النجاح مُنتصراً بنفسية عالية ؛ والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته مُنهزمًا . .

10 ـ النجاح والتفوق = 1 % إلهام وخيال + 99 % جُهد واجتهاد ؛ والإلهام والخيال لا يُشكل أكثر من 1 % من النجاح ؛ بينما الطريق الحقيقي للنجاح هو بذل الجُهد والاجتهاد ؛ وإن ما نحصل عليه دون جُهد أو ثمن فليس ذي قيمة . .

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله . . . لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

طرق تقوية الذاكرة :

1ـ الفهم أولاً . . يساعد على الحفظ والتخزين . .
2ـ استذكر موضوعات متكاملة .
3ـ الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوي الذاكرة . .
4ـ الصحة بشكل عام عامل أساسي لتقوية الذاكرة .
5ـ النوم المريح ـ غذاء متكامل ـ الرياضة البدنية ـ الحالة النفسية ـ التفاؤل ـ الاسترخاء ـ التعامل مع الناس.
6ـ خلق الاهتمام ـ الفرح ـ حب الاستطلاع ـ التمعن ـ التركيز الفكري ـ كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

7- تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار من أجل حفظ متقن.

8- صمم على تسميع ما ستحفظ (استمع لنفسك).

9- افهم ثم احفظ.

10- قسِّم النص إلى وحدات ثم احفظ.

11- وزع الحفظ على فترات زمنية.

12- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ: 10٪ تقرأ -20 % تسمع -30 % ترى - 50 %ترى وتسمع - 80 %مما تقوله -90% تقول وتفعل.

13- ارسم صوراً تخطيطية - لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.

14- لا تؤجل الحفظ - أسرع إلى الحفظ(قاوم النسيان ودعم التذكر).الحماس - الراحة- التخيل والربط -التكرار -التلخيص - المذاكرة قبل النوم. .

15- تجنب المعاصي ولا تنسي الدعاء. . . .

شكوت إلى وكيع سوء حفظي . . . فأرشدني إلى ترك المعاصي


اعمل على إعداد عقلك
للمذاكرة فقط

بمجرد أن تجلس على مكتبك للمذاكرة؛ وجه عقلك إلى شيء واحد وهو المذاكرة. فتجاهل أي ضوضاء أو أي صوت مزعج قد يصل إليك؛ طالما ليس بإمكانك أن توقف هذه الضوضاء. وتأكد أنك كلما تجاهلت ما يزعجك أثناء المذاكرة أحسست بالفعل بعدم وجوده.

من ناحية أخرى إذا كانت لديك مشكلة خاصة في المنزل أو في المدرسة تلهيك عن التركيز في المذاكرة؛ فكن عمليًا؛ وحاول مناقشتها وحلها على وجه السرعة؛ حتى لا تكون شاغلاً لك عن مذاكرتك ومستقبلك.

انتبه لذهنك؛ وكُف عن أحلام اليقظة:

تيقظ دائمًا لذهنك وأفكارك؛ فلا تدع نفسك تنصرف عن التركيز في المذاكرة إلى أحلام اليقظة والخيالات والتأملات. وفي الحقيقة أن الكثيرين منا قد ينصرف ذهنه للحظات إلى ما يسمى بأحلام اليقظة فيهيم في التأملات والخيالات ثُم يعود ثانية لما كان فيه. هذا الأمر طبيعي تمامًا ما لم يستغرق سوى لحظات؛ أما الإسراف فيه غير طبيعي؛ وعلاجه الأساسي بيدك أنت.

فكن مدركًا لنفسك كما ذكرت ومتى بدأت تشعر أنك قد بالغت في السرحان؛ عد سريعًا لما كنت فيه.

اعرف متى تتوقف عن المذاكرة:

هناك نوعان من التعب الجسماني؛ تعب حقيقي وهو ما يشعر به الطالب

المجد بعد قضاء فترة طويلة من المذاكرة فيتوقف عن مذاكرته متى أحس بذلك؛ على أن يستكمل دروسه في اليوم التالي.

أما النوع الآخر من التعب؛ فهو التعب الكاذب الذي يشعر به الطالب المهمل لواجباته بعد فترة قصيرة من المذاكرة؛ ويدفعه إلى التوقف؛ أو في
المهمل لواجباته بعد فترة قصيرة من المذاكرة؛ ويدفعه إلى التوقف؛ أو في
الحقيقة إلى الهروب من المذاكرة.. وذلك من الناحية النفسية. فكن مدركًا لكلا النوعين؛ وتوقف عن المذاكرة متى بدأت تشعر بالفعل بتعب حقيقي؛ واستكمل واجباتك في اليوم التالي.

كيف تحارب النسيان؟

هناك أربع خطوات أساسية يجب أن تحرص عليها أثناء المذاكرة؛ حتى تزيد من قوة ذاكرتك؛ وتحارب النسيان؛ وهي:

1 ـ **الرغبة القوية في تذكر ما قرأت:** فقبل كل شيء؛ انس تمامًا أنك سريع النسيان. ثق بنفسك. افتح ذهنك. كن مصراً على أنك لن تنسى هذه المرة ما قرأته.

2 ـ **افهم المعنى جيدًا:** لا تلم نفسك إذا نسيت سريعًا أي شيء لم تفهمه جيدًا. ففهمك لأي موضوع هو شيء أساسي لتذكره. فلا تحاول أن تنصرف بسرعة عما تقرؤه إلى موضوع آخر؛ قبل أن تكون قد ألممت تمامًا بالمعنى المقصود.

فحاول مرة وأخرى.. ويساعدك في هذا الاستعانة بكتب أخرى أو برسوم توضيحية أو بسؤال الأصدقاء؛ أو بسؤال مدرسك في المدرسة؛ ولا

تشعر بأي خجل من هذا الاستفسار . . . .

3 ـ التلخيص والإيجاز: من الأفضل دائمًا أن تقوم بعد الانتهاء من قراءة جزء من الأجزاء بتدوين النقاط الأساسية التي يتعرض لها هذا الجزء؛ سواء كان ذلك في كراس خاص لذلك؛ أو على هامش الكتاب . . وراع دائمًا أن يكون ما تقوم بإيجازه مستمدًا من عباراتك أنت وأسلوبك أنت؛ حتى تستطيع استعادته بسهولة.

تساعدك هذه الطريقة في التذكر إلى حد كبير؛ فحتى لو نسيت أثناء الامتحان أحد الموضوعات؛ فستكون هذه النقاط بمثابة (المفاتيح) التي تفتح لك أبواب المواضيع فتتذكرها شيئًا فشيئًا . .

وأحيانًا؛ قد يكون تلخيصك السهل البسيط؛ بما يحتويه من أهم النقاط الأساسية التي يتعرض لها الموضوع؛ فيه ما يشبع رغبة الممتحن إلى حد كبير.

فكن صيادًا ماهرًا في اقتناص المعلومات الهامة داخل شبكتك فلن تخسر كثيرًا إذا فرت منك بعض معلومات ضئيلة غير هامة.

4 ـ راجع . . ثُم راجع . . ثُم راجع: لا تتوقع أبدًا أن يكون مخك (كالإسفنجة)؛ تلقي إليه بمعلومات ومعلومات فيظل محتفظًا بها . . . . ! فمراجعة أي موضوع شيء أساسي لتذكره. وكلما تعددت مرات المراجعة علقت المعلومات بالذهن؛ فهذا شيء مؤكد.

وهُناك نوعان من المراجعة؛ أطلق عليهما اسم مراجعة جزئية؛ ومراجعة كلية. أقصد بالمراجعة الجزئية: أن تقوم بعد قراءة كل جزء من الأجزاء بمراجعته مرة أخرى قبل الانتقال للجزء التالي. أم المراجعة الكلية؛ فأقصد بها أن تقوم بمراجعة كل الموضوع مرة أخرى بعد الانتهاء من قراءته وفهمه.

وأحب أن ألفت نظرك ؛ إذا كنت ممن يراجعون دروسهم بصوت مسموع ؛ ألا تبالغ في الجهر بما تقوله حتى لا تصاب سريعًا بالصداع أو ببحة الصوت ؛ وحتى لا تحدث (شوشرة) على من حولك ؛ إذا لم يكن لديك حجرة مستقلة .

وسائل أخرى تساعدك على عدم النسيان :

بجانب الخطوات الأساسية السابقة لتقوية الذاكرة ؛ هناك أشياء أخرى قد تساعدك في هذا الغرض ؛ وهي :

1 ـ احرصْ دائمًا على أن تنتهي من مذاكرة أي موضوع جملة واحدة ؛ بمعنى ألا تقوم بمذاكرة جزء من هذا الموضوع اليوم وتترك الجزء المتبقي لليوم التالي ؛ فهذه الطريقة (المتقطعة) تحول دون ثبات المعلومات بذهنك. فعلى سبيل المثال ؛ إذا كنت تذاكر قصيدة شعر ؛ فيجب أن تقرأها وتفهمها وتحاول أيضًا أن تحفظها كوحدة واحدة. فتناولك للقصيدة بهذا الأسلوب يحافظ على اتصال الأفكار والمعاني والجو النفسي للقصيدة ؛ فترسخ في ذهنك بثبات ؛ وبالتالي يمكنك تذكرها بعد ذلك بسهولة . . . .

2 ـ احرص دائما على أن تريح ذهنك من المذاكرة بين وقت وآخر ؛ فهذا يزيد من قدرتك على الاستيعاب. فمن الأفضل أن تأخذ فترة قصيرة للراحة بين وقت وآخر ؛ على أن تظل تذاكر لفترة طويلة مستمرة.

3 ـ حاول أن تستفيد من كل الوسائل التعليمية في مذاكرتك ؛ ولا تعتمد فقط على القراءة. فحاول أن تقرأ وتستمع وتكتب وتناقش . . فبعض الطلبة المتفوقين يقومون بتسجيل بعض الملخصات أو النقاط الهامة أثناء مذاكرتهم

على (شريط كاسيت)؛ ليعيدوا سماعها مرة أخرى بعد انتهاء فترة المذاكرة؛ أو أثناء أداء بعض الأعمال المنزلية. ولكن احذر أن تستغل هذه الطريقة في اللهو أو تضييع الوقت.

4 ـ حاول أيضًا أثناء مذاكرتك أن تكون لك وسائل إيضاح خاصة بك؛ بمعنى؛ حاول متى أمكن ذلك أن تترجم بعض المقاطع إلى رسومات أو خرائط أو جداول؛ فهذا يساعد على ثبات المعلومات؛ واستثمار الوقت؛ خاصة أثناء المراجعة.

5 ـ إذا نسيت معلومة معينة؛ حاول أن تسترشد في تذكرها بقرينة معينة؛ بمعنى حاول أن تتذكر متى قرأت تلك المعلومة؟؛ أو أين قرأتها؟؛ أو أين مكانها في الكتاب بالنسبة لباقي المعلومات المشابهة؟ وما إلى ذلك...

6 ـ يساعدك أيضًا في تذكر المعلومات الاستعانة بوسائل أخرى؛ متى أمكن ذلك. فعلى سبيل المثال؛ إذا كان يصعب عليك تذكر عدة أسبب لشيء معين؛ فيمكنك تكوين (كلمة معينة) من أول حرف لكل سبب من هذه الأسباب؛ فتذكرك لهذه الكلمة في الامتحان قد يساعدك في ذكر الأسباب بالكامل. أو إذا كان عليك حفظ خمسة أسباب لشيء معين تبدأ جميعها بحرف واحد؛ فاستفد من هذه المصادفة في تذكر هذا الحرف.. مثلاً أسباب كذا.. 5 (ح) أو (د). وغيرها من الصور الذهبية الخاصة التي قد تساعدك في التذكر بقدر كبير.

7 ـ وأخيرًا؛ تأكد أن أفضل وسيلة تعينك على التذكر هي المذاكرة باجتهاد ونظام؛ فذاكر جيدًا تتذكر جيدًا...

المراجع

1 ـ كتاب دع القلق وابدأ الحياة ؛ تأليف ديل كارينجي ؛ طبعة مكتبة النافذة.

2 ـ كتاب كيف تكسب الأصدقاء؟ وتُؤثر في الناس؟ تـأليف ديـل كـارينجي ؛ طبعة مكتبة النافذة.

3 ـ كتاب كيف تُذاكر ؛ تأليف رون فراي ؛ طبعة مكتبة جرير.

4 ـ كيف تُذاكر؟ تأليف دكتور أيمن أبو الروس ؛ طبعة مكتبة ابن سينا.

5 ـ كتاب كيف نجعل التعليم مُتعة ؛ وصايا للأسـرة والمدرسـة ؛ تـأليف محمـد سعيد مُرسي ؛ دار الزهور.

6 ـ تعليم اللغة العربية د / حسن شحات.

7 ـ خصائص اللغة وطُرق تدريسها : د / نايف معروف.

8 ـ طرق تدريس اللغة العربية : د / زكريا إسماعيل.

9 ـ طُرق تدريس اللغة العربية : جودت الركابي.

10 ـ طُرق تعليم اللغة العربية : د / محمد عبد القادر أحمد.

11 ـ المُوجه العلمي لمُدرس اللغة العربية : عابد توفيق الهاشمي.

12 ـ الموجة الفني لمُدرسي اللغة العربية : عبد العليم إبراهيم.

13 ـ ساعد ولدك (عدد من الأساتذة الأمريكيين المتخصصين) .

14 ـ جذور النجاح . . للدكتور إبراهيم الفقي .

15 ـ معالم في طريق النجاح جون اندرسون .

16 ـ كيف تصل إلى النجاح؟ للدكتور إبراهيم الفقي .

17 ـ المفكرة والقلم طريق النجاح للدكتور إبراهيم الفقي .

18 ـ خطوات نحو النجاح الدراسي د. مصطفى أبو سعد ؛ دكتور نفساني مختص في التربية والبرمجة اللغوية العصبية ـ الكويت .

19 ـ كيف تكون مُحدثًا لبقًا وتؤثر في الناس؟ د/ أيمن أبو الروس مكتبة ابن سينا .

20 ـ كيف تثبت ذاتك وتنجح في حياتك . . د / أيمن أبو الروس ؛ مكتبة ابن سينا .

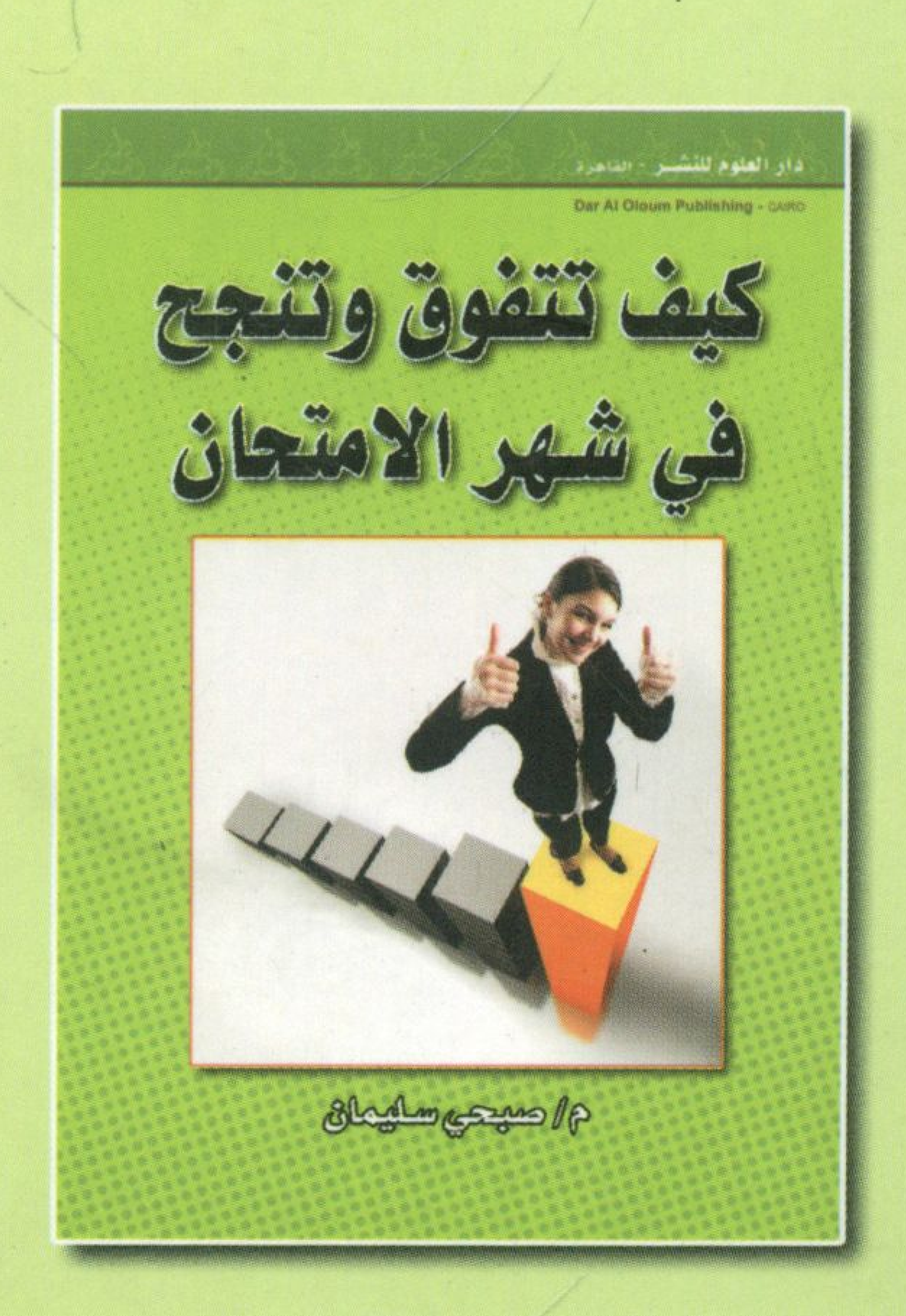
21 ـ الطريق إلى الثقة بالنفس ؛ د / علي بن عُمر بادحدح المنتدى العربي الموحد .

22 ـ أساليب تدريس اللغة العربية : عماد توفيق السعدي وآخرون .

23 ـ تدريس فنون اللغة العربية : د / علي أحمد مدكور .

24 - The Magic Of Thinking Big, David J.Schwartz.
25 - How To Live 365 Days A Year, John A.Schindler, M.D.
26 - Talk // Your Way To Success With People, J.V.Cereny.
27 - How To Win Freinds And Influnce People.
28 - Making Friends, Andrew Maithews.
29 - ww.bab.com/articles/full_article.cfm?id=8315 - 16k.
30 - http://bafree.com/hisn/dmsnj.shtml.

فهرس المحتويات




ISBN 977-380-226-4
9 789773 802264



دار العلوم للنشر - القاهرة